

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: «СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ У
ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

Виконав: студент групи 6831м



О.Г. Іванюк

(підпис)

Керівник роботи:

доктор пед. наук, доцент



В.М. Лелека

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 Іванюк О.Г.

1. Тема роботи: «Сучасні методи та засоби формування у школярів інтересу до фізичної культури»

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

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

2. Термін подання роботи: жовтень 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: під час дослідження здійснено аналіз науково-методичної літератури з метою трактування поняття інтересу до фізичної культури. Визначено психолого-педагогічні основи формування

інтересу у школярів. Досліджено ефективність застосування сучасних методів та засобів для формування в учнів інтересу до занять фізичною культурою. Розроблено практичні рекомендації для вчителів фізичної культури та запропоновано перспективи вдосконалення навчально-виховного процесу.

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

Розділ 1. Теоретичні аспекти формування інтересу школярів до фізичної культури

- 1.1. Поняття інтересу до фізичної культури: сутність та значення
- 1.2. Психолого-педагогічні основи формування інтересу у школярів
- 1.3. Аналіз сучасних підходів до залучення учнів до занять фізичною культурою

1.4. Використання ігрових методик і нетрадиційних форм навчання

Розділ 2. Дослідження ефективності сучасних методів та засобів у формуванні інтересу до фізичної культури

- 2.1. Організація експериментального дослідження
- 2.2. Результати застосування інноваційних підходів у фізичному вихованні школярів
- 2.3 Порівняльний аналіз ефективності застосування традиційних і сучасних методів навчання

Розділ 3. Рекомендації щодо впровадження сучасних методів і засобів у навчальний процес

- 3.1. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури
- 3.2. Створення умов для підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою
- 3.3. Перспективи вдосконалення навчального-виховного процесу у закладі загальної середньої освіти

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

5. Дата видачі завдання 09 вересня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел предмету дослідження	Жовтень 2024	виконано
2.	Складання розгорнутого плану магістерської роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні аспекти формування інтересу школярів до фізичної культури	Листопад-грудень 2024	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Дослідження ефективності сучасних методів та засобів у формуванні інтересу до фізичної культури	Січень-лютий 2025	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Рекомендації щодо впровадження сучасних методів і засобів у навчальний процес	Березень-квітень 2025	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2025	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2025	виконано
8.	Оформлення магістерської роботи	Вересень 2025	виконано
9.	Передача магістерської роботи рецензенту для рецензування	Вересень 2025	виконано
10.	Передача магістерської роботи науковому керівнику	Жовтень 2025	виконано

	для написання відгуку		
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Жовтень 2025	виконано
12.	Попередній захист магістерської роботи	11.11.2025	виконано
13.	Захист магістерської роботи	Грудень 2025	виконано

Студент



(підпис)

О.Г. Іванюк

Керівник роботи



В.М. Лелека

АНОТАЦІЯ

Іванюк О.Г. Тема кваліфікаційної роботи «Сучасні методи та засоби формування у школярів інтересу до фізичної культури» зі спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Середня освіта (Фізична культура). Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025.

Метою дослідження було визначення сучасних методів і засобів, які сприяють формуванню інтересу до фізичної культури у школярів, та розробка рекомендацій щодо їх використання у навчально-виховному процесі.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Розроблені нами рекомендації для вчителів фізичної культури щодо використання сучасних методів у роботі зі школярами. Результати дослідження сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання у школах, зміцненню здоров'я учнів та формуванню їх позитивного ставлення до фізичної активності як до невід'ємної частини життя.

Ключові слова: школярі, фізична культура, інтерес, процес формування інтересу, інноваційні підходи. А4.11 Середня освіта (Фізична культура).

ANNOTATION

Ivanyuk O.G. Thesis topic: «Modern methods and means of developing schoolchildren's interest in physical education» in the field of A4.11 Secondary

Education (Physical Education), educational program Secondary Education (Physical Education). Mykolaiv: Admiral Makarov National University, 2025. The purpose of the study was to identify modern methods and means that contribute to the formation of interest in physical culture among schoolchildren and to develop recommendations for their use in the educational process.

To achieve the goal and solve the tasks set, the following research methods were chosen: theoretical (theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of data from theoretical and experimental studies), empirical (observation, survey methods, testing, ascertaining and formative experiments), data processing methods (generalization and systematization of qualitative and quantitative data of empirical research).

We have developed recommendations for physical education teachers on the use of modern methods in working with schoolchildren. The results of the study will contribute to improving the effectiveness of physical education in schools, strengthening the health of students, and forming their positive attitude towards physical activity as an integral part of life.

Keywords: schoolchildren, physical education, interest, process of forming interest, innovative approaches. A4.11 Secondary education (Physical education).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	12
1.1. Поняття інтересу до фізичної культури: сутність та значення.....	12
1.2. Психолого-педагогічні основи формування інтересу у школярів.....	18
1.3. Аналіз сучасних підходів до залучення учнів до занять фізичною культурою.....	20
1.4. Використання ігрових методик і нетрадиційних форм навчання.....	23
Висновки до 1 розділу.....	28
РОЗДІЛ ІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	30
2.1. Організація експериментального дослідження.....	30
2.2. Результати застосування інноваційних підходів у фізичному вихованні школярів.....	32
2.3. Порівняльний аналіз ефективності застосування традиційних і сучасних методів навчання.....	47
Висновки до 2 розділу.....	51
РОЗДІЛ ІІІ. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.....	54
3.1. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури.....	54
3.2. Створення умов для підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою.....	56
3.3. Перспективи вдосконалення навчального-виховного процесу у закладі загальної середньої освіти.....	58
Висновки до 3 розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	65

ВСТУП

Фізична культура є важливим елементом освітнього процесу, що забезпечує гармонійний розвиток школярів, формує навички здорового способу життя та зміцнює їхнє фізичне і психічне здоров'я. Однак сучасні реалії свідчать про недостатній рівень зацікавленості школярів у заняттях фізичною культурою, що пов'язано з низьким рівнем мотивації, пасивним способом життя та відсутністю належних умов для залучення до фізичної активності.

В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у закладах загальної середньої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності школярів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості зараз наразі набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання. В сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини є однією з найбільш актуальних в психології мотивації. Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості.

Дослідження методів фізичного виховання, зокрема формування позитивного інтересу до занять фізичною культурою школярів, останнім часом привертає особливу увагу як педагогів-науковців, так і практиків (Б.Ведмеденко, Є.Козак), і є перспективним напрямом наукового пошуку в системі національної освіти й виховання. Проте у вітчизняній педагогічній літературі названій проблемі приділено недостатньо уваги, хоча окремі аспекти знайшли висвітлення в працях сучасних дослідників. Проблема розвитку інтересу школярів до уроку фізичної культури

івзагальнотеоретичному аспекті, і в психології та методиці фізичного виховання була предметом уваги таких видатних науковців, як Є.Ільїна, С.Занюк, Н.Бордюг, Н.Євтушевської, Є.Козака та ін.

Актуальність теми зумовлена потребою пошуку ефективних методів і засобів, які сприятимуть формуванню інтересу до фізичної культури серед школярів. Використання сучасних технологій, ігрових форм та інтерактивних методик може значно підвищити мотивацію учнів до занять, зробити процес фізичного виховання цікавим і доступним для кожного.

Мета дослідження полягає у визначенні сучасних методів і засобів, які сприяють формуванню інтересу до фізичної культури у школярів, та розробці рекомендацій щодо їх використання у навчально-виховному процесі.

Досягнення цієї мети передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з метою трактування поняття інтересу до фізичної культури.
2. Визначити психолого-педагогічні основи формування інтересу у школярів.
3. Дослідити ефективність застосування сучасних методів та засобів для формування в учнів інтересу до занять фізичною культурою.
4. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури та запропонувати перспективи вдосконалення навчально-виховного процесу.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання школярів.

Предметом є сучасні методи і засоби, які формують інтерес до фізичної культури.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико — методологічний аналіз, класифікація та систематизація

наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), *емпіричні* (спостереження, методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *методи обробки даних* (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Наукова новизна роботи полягає у розробці інноваційних підходів до формування мотивації у школярів до занять фізичною культурою.

Практичне значення дослідження полягає у створенні рекомендацій для вчителів фізичної культури щодо використання сучасних методів у роботі зі школярами. Результати дослідження сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання у школах, зміцненню здоров'я учнів та формуванню їх позитивного ставлення до фізичної активності як до невід'ємної частини життя.

Апробація результатів дослідження. Здійснювалася шляхом публікації основних положень і висновків, у збірнику наукових тез «Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації» (м.Миколаїв, 2025р.) за темою «Ефективність сучасних методів та засобів у формуванні інтересу до фізичної культури».

Структура роботи. робота містить вступ, три розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел. Основний обсяг тексту викладено на 58 сторінках, загальний обсяг складає 65 сторінок. У роботі міститься 10 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел складається з 56 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1 Поняття інтересу до фізичної культури: сутність та значення

Фізичне виховання школярів є невід'ємною складовою загальної освіти, спрямованою на забезпечення гармонійного розвитку дитини, збереження і зміцнення здоров'я, формування рухових навичок, фізичних якостей і позитивного ставлення до здорового способу життя.

Кашуба В. зазначає, що у умовах глибоких перетворень сучасного суспільства, школярі повинні не тільки володіти знаннями, уміннями й навичками, передбаченими базовою програмою, але й мати високий рівень здоров'я, бути гармонійно розвинутими, готовими до творчої роботи [19, с. 71].

Основною метою фізичного виховання є розвиток фізичних і функціональних можливостей учнів, формування культури здоров'я та підготовка до активної участі в суспільному житті. Програма фізичного виховання в школах охоплює різноманітні види рухової активності, які відповідають віковим особливостям дітей, включаючи гімнастику, легку атлетику, ігрові види спорту, плавання тощо.

Фізичне виховання позитивно впливає на фізичний, психічний і соціальний розвиток школярів. Регулярні заняття спортом сприяють покращенню функціонування серцево-судинної та дихальної систем, розвитку координації, сили, витривалості, швидкості та гнучкості. Також вони допомагають знизити рівень стресу, підвищити самооцінку та дисциплінованість.

Важливим аспектом є формування мотивації школярів до систематичної рухової активності. Для цього використовуються

різноманітні педагогічні підходи: інтерактивні методи навчання, ігрові форми занять, використання сучасних технологій і засобів фітнесу.

Фізичне виховання також має соціальне значення: воно формує у дітей вміння працювати в команді, дотримуватись правил і проявляти відповідальність. Це сприяє вихованню особистих якостей, необхідних для успішної інтеграції в суспільство.

У сучасних умовах особливу увагу приділяють інтеграції новітніх технологій, таких як цифрові платформи для моніторингу фізичної активності, інноваційні методики тренувань та інклюзивні підходи, які дозволяють враховувати індивідуальні потреби учнів.

Ажиппо О. стверджує, що в сучасних умовах фізичне виховання, як соціокультурний феномен, набуває своєї виключної значущості, оскільки покликане виконати доленосну місію – врятувати людство від виродження й деградації [2, с. 291].

У праці Дикого О. зазначено, що урок фізичної культури посідає провідне місце у фізичному вихованні та є для всіх учнів обов'язковою формою занять, що забезпечує набуття необхідного мінімуму знань, умінь і навичок, передбачених програмою.

Особливості сучасної методики проведення уроків фізичної культури у школі полягають у врахуванні індивідуальних особливостей організму школярів, що дозволяє диференціювати завдання і втілити в практику індивідуальний підхід до учнів. Зокрема, фахівці у галузі фізичного виховання і спорту наголошують, що заняття фізичною культурою в сучасній школі доцільно проводити за індивідуальними програмами, залежно від рівня фізичного розвитку [14, с. 25].

Фізичне виховання школярів стикається з низкою проблем, які можуть негативно впливати на здоров'я, фізичний розвиток та формування здорового способу життя молодого покоління.

1. *Зниження рухової активності.* Сучасний спосіб життя, зокрема надмірне використання гаджетів та тривалий час за комп'ютером, призводить до гіподинамії серед школярів. Це негативно впливає на розвиток фізичних якостей, сприяє виникненню порушень постави, ожиріння та зниженню функціональних можливостей організму.

2. *Недостатність фінансування та матеріально-технічного забезпечення.* У багатьох навчальних закладах спостерігається нестача сучасного спортивного обладнання, інвентарю та належних умов для проведення занять. Відсутність модернізації спортивних залів та майданчиків значно ускладнює якісну організацію фізичного виховання.

3. *Перевантаження учнів навчальним процесом.* Висока інтенсивність шкільної програми та велика кількість домашніх завдань часто не залишають школярам достатньо часу та сил для участі у фізичних активностях, що знижує їхню зацікавленість у заняттях спортом.

4. *Відсутність індивідуального підходу.* Фізичне виховання часто організовується без урахування фізичних можливостей та стану здоров'я учнів. Це може призводити до перевтоми або травмування, а також знижувати мотивацію до участі у заняттях.

5. *Недостатня мотивація школярів.* Мотивація до занять фізичною активністю часто перебуває на низькому рівні через недостатню популяризацію спорту, відсутність заохочувальних заходів та недостатньо цікавий підхід до проведення уроків фізкультури.

6. *Кадрові проблеми.* У деяких школах спостерігається брак кваліфікованих учителів фізичної культури або їх низька фахова підготовка. Відсутність інноваційних підходів у викладанні робить уроки одноманітними й малоефективними.

7. *Недооцінка фізичного виховання.* Іноді фізична культура сприймається як менш важливий предмет у шкільній програмі, що

призводить до її формального виконання, а також до нехтування її значенням для гармонійного розвитку учнів.

8. *Проблеми інклюзії.* Школярі з особливими освітніми потребами часто не мають рівних можливостей брати участь у заняттях фізкультури через відсутність адаптованих програм, спеціального обладнання та підготовлених фахівців.

Для вирішення цих проблем необхідно впроваджувати сучасні методики викладання, модернізувати матеріальну базу, підвищувати кваліфікацію педагогів, забезпечувати інтеграцію фізичної активності у повсякденне життя школярів та популяризувати здоровий спосіб життя.

Інтерес — це специфічна форма пізнавальної активності, яка виражає спрямованість уваги та свідомості особистості на певний об'єкт, явище або діяльність. Інтерес є важливим психологічним механізмом, що сприяє розвитку особистості, оскільки активізує пізнавальну діяльність і спонукає до дій [22, с. 91].

Інтерес розглядається як мотиватор, що забезпечує емоційне задоволення від процесу взаємодії з об'єктом інтересу. Він відображає потреби людини, її цінності, життєві цілі та досвід.

На основі аналізу науково-методичної літератури ми виокремили основні характерні риси інтересу (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Основні характерні риси інтересу

<i>Риси інтересу</i>	<i>Її характеристика</i>
Суб'єктивність	Інтерес є індивідуальним і залежить від особистісних рис, потреб і життєвих обставин.
Спрямованість	Інтерес завжди має певний об'єкт, на який він спрямований (предмет, явище, ідея чи діяльність).

Динамічність	Інтерес може змінюватися з часом залежно від зміни умов, розвитку особистості та отриманого досвіду.
Емоційний компонент	Інтерес супроводжується позитивними емоціями, які стимулюють подальшу активність.

Види інтересу:

1. *Пізнавальний* — спрямований на отримання знань і розширення світогляду.
2. *Професійний* — пов'язаний з інтересом до певної професійної діяльності.
3. *Соціальний* — виявляється у зацікавленості взаємодією з іншими людьми.
4. *Естетичний* — орієнтований на красу та гармонію (мистецтво, природа тощо).

Інтерес є важливим елементом навчального процесу, оскільки за його наявності навчання стає усвідомленим, продуктивним і більш ефективним. Він також відіграє ключову роль у самореалізації, формуванні життєвих цінностей і виборі професійного шляху.

Інтерес до фізичної культури — це стійка емоційно-пізнавальна спрямованість особистості на заняття фізичною культурою та спортом, яка проявляється у позитивному ставленні до фізичних вправ, рухової активності та здорового способу життя. Він є важливим компонентом мотивації, що стимулює активність, саморозвиток і формування здорових звичок.

Закопайло С. стверджує, що для того, щоб діти займалися фізичною культурою їх необхідно мотивувати та заохочувати до занять нею. Важливим компонентом у структурі навчання рухових дій на уроках із фізичної культури є мотивація учнів до занять. Її можна визначити як

складну бага- торівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, ідеа- ли, прагнення, установки, емоції, цінності тощо. Активність лю- дини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди є цілеспрямованою. У загальному розумінні мотив – це те, що сти- мулює людину до певної дії [16, с. 142].

Лисяк В. зауважує, що кожен урок повинен сприяти розвитку пізнавальних інтересів учнів, придбань навичок самостійного поповнення знань. Учителям фізичної культури потрібно наполегливо й цілеспрямовано формувати в школярів навички і звичку до самостійних занять фізичними вправами. Мова йде про те, щоб додати процесу навчання і деяку інструктивну спрямованість [27, с. 31].

Основні характеристики інтересу до фізичної культури:

1. *Суб'єктивність*: інтерес виникає та формується в залежності від індивідуальних особливостей людини, її віку, фізичного стану, умов життя та оточення.
2. *Спрямованість*: пов'язаний із прагненням до вдосконалення фізичних якостей, участі у спортивних заходах, поліпшення здоров'я чи досягнення певних результатів.
3. *Емоційний компонент*: інтерес до фізичної культури підтримується позитивними емоціями, які людина отримує під час фізичної активності.

Формування інтересу до фізичної культури:

1. Освітній процес: якісне викладання предмета "фізична культура", використання інноваційних підходів до навчання.
2. Особистий приклад: вплив учителів, тренерів або однолітків, які демонструють переваги фізичної активності.
3. Різноманітність діяльності: включення різних видів спорту, сучасних трендових напрямів (фітнес, воркаут, йога тощо).

4. Умови для занять: доступ до сучасних спортивних майданчиків і обладнання, підтримка з боку сім'ї та друзів.

Значення інтересу до фізичної культури:

1. Розвиток здоров'я: підвищення фізичної активності сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань і збереженню гарного самопочуття.

2. Соціалізація: заняття фізичною культурою сприяють розвитку комунікативних навичок, інтеграції у спортивні спільноти.

3. Особистісний розвиток: інтерес до фізичної культури формує самодисципліну, силу волі, відповідальність та цілеспрямованість.

Таким чином, інтерес до фізичної культури є одним із ключових чинників, який забезпечує формування активної життєвої позиції, сприяє всебічному розвитку особистості та популяризації здорового способу життя серед різних вікових груп.

1.2. Психолого-педагогічні основи формування інтересу у школярів

Формування інтересу у школярів до навчання, зокрема до фізичної культури, є важливим завданням педагогів. Психолого-педагогічні основи цього процесу базуються на розумінні мотивів, емоційно-вольової сфери, індивідуальних особливостей учнів, а також на використанні методів і прийомів, спрямованих на активізацію їхньої пізнавальної та діяльнісної активності [29, с. 50].

У формі таблиці ми узагальнили психологічні основи формування інтересу (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Психологічні основи формування інтересу

<i>Напрямок формування інтересу</i>	<i>Його характеристика</i>
Мотивація	Інтерес є одним із провідних видів мотивів. Для формування стійкого інтересу у школярів важливо враховувати їхні потреби, цінності, а також внутрішнє прагнення до пізнання і самореалізації.
Емоційний компонент	Емоційний стан відіграє важливу роль у формуванні інтересу. Позитивні емоції, отримані під час навчання, підсилюють бажання учнів долучатися до навчальної діяльності.
Індивідуальні особливості	Врахування вікових та особистісних характеристик учнів дозволяє створити умови для задоволення їхніх пізнавальних потреб.
Увага та пізнавальна активність	Залучення уваги через використання цікавих і наочних матеріалів сприяє зростанню інтересу до предмета.

Педагогічні основи формування інтересу:

1. Використання інтерактивних методів навчання. Залучення учнів до обговорень, групових занять, ігор та проектів підвищує їхню зацікавленість.

2. Індивідуальний підхід. Педагог повинен враховувати різний рівень підготовленості та інтереси учнів, надаючи кожному можливість досягати успіху.

3. Практична спрямованість занять. Для школярів важливо бачити практичне застосування знань та навичок, що формує розуміння значущості предмета.

4. Стимулювання самостійності. Надання можливості учням самостійно приймати рішення, планувати свою діяльність і досягати поставлених цілей сприяє розвитку інтересу.

5. Позитивне оцінювання результатів. Заохочення досягнень учнів, створення ситуації успіху підвищують їхню самооцінку і спонукають до подальших зусиль.

Формування інтересу до фізичної культури також вимагає створення сприятливого середовища для фізичної активності, доступності різних видів спорту, інтеграції сучасних технологій (фітнес-додатків, гаджетів), акценту на здоровому способі життя та заохочення до самореалізації в спортивних і фізкультурних заходах [13, с. 66].

Таким чином, успішне формування інтересу у школярів базується на інтеграції психологічних і педагогічних підходів, що сприяють створенню сприятливих умов для їхнього розвитку, навчання і виховання.

1.3. Аналіз сучасних підходів до залучення учнів до занять фізичною культурою

Аналіз сучасних підходів до залучення учнів до занять фізичною культурою демонструє, що ефективність цих підходів значною мірою залежить від інтеграції традиційних та інноваційних методів, орієнтованих на підвищення мотивації, інтересу та активності учнів.

Черпак Ю. наголошує на тому, що для забезпечення гармонійного розвитку дитини доцільно поєднувати уроки фізичної культури, роботу спортивних гуртків, секцій та фізкультурно- оздоровчі заходи в єдиний діяльнісний процес. Такий конгломерат здатен зберегти наступність у навчанні, оптимізувати засвоєння рухових дій, розвивати пізнавальні процеси, закріпити раніше вивчені рухові елементи, удосконалити розвиток фізичних якостей, формувати практичні навички для самостійних занять і самоконтролю фізичного стану.

Варто зазначити, що, коли діти навчаються разом, вони створюють спільний колективний продукт. У них *краще* реалізуються природні

задатки, розкриваються потенційні можливості їхніх здібностей як психомоторного плану, так й інтелектуального. Все це є ще і початком для набуття поведінкових корекцій у власних діях через їхнє осмислення [45, с. 139].

Основні сучасні підходи:

1. Мотиваційно-ціннісний підхід. Спрямований на формування в учнів розуміння цінності фізичної активності для здоров'я, особистісного розвитку і соціальної інтеграції. Упровадження елементів здоров'язберігаючих технологій, створення ситуацій успіху, використання нагородження й заохочення підвищує зацікавленість школярів.

2. Інтерактивні та ігрові методи. Використання інтерактивних занять, спортивних ігор, квестів і групової діяльності сприяє створенню позитивного емоційного фону. Ігрові форми занять підвищують інтерес до уроків фізичної культури, особливо серед учнів молодшого і середнього віку.

3. Диференційований та індивідуальний підхід. Урахування рівня фізичної підготовленості, інтересів і потреб кожного учня дозволяє створити комфортні умови для занять. Цей підхід ефективно реалізується через розробку індивідуальних планів занять та адаптацію вправ під конкретного учня.

4. Інтеграція сучасних технологій. Залучення гаджетів, фітнес-трекерів, додатків для відстеження активності та організації тренувань є важливим інструментом, що сприяє залученню школярів, які цікавляться цифровими технологіями.

5. Застосування воркауту та нестандартних видів спорту. Використання популярних серед молоді форм фізичної активності, таких як воркаут, йога, фітнес, сприяє підвищенню інтересу до занять. Заняття на відкритому повітрі, тренування у стилі стріт-воркауту сприяють розвитку сили, витривалості та координації.

6. Соціально-орієнтовані проєкти. Проведення спортивних заходів, акцій, марафонів, днів здоров'я, конкурсів і флешмобів інтегрує фізичну культуру у життя учнів, створюючи додаткові стимули для участі.

7. Колективно-інтерактивний підхід. Формування в учнів навичок роботи в команді через організацію естафет, змагань та групових вправ. Це підвищує мотивацію за рахунок духу змагальності та взаємної підтримки.

8. Здоров'язбережувальні технології. Цей підхід спрямований на створення умов, які сприяють зміцненню здоров'я, запобіганню перевантаженням і формуванню в учнів усвідомленого ставлення до фізичної культури.

Аналіз результативності сучасних підходів. Застосування інтерактивних і диференційованих методів значно підвищує зацікавленість учнів у заняттях фізичною культурою. Упровадження цифрових інструментів сприяє персоналізації процесу навчання, але вимагає доступу до технологій. Воркаут і нові види спорту особливо приваблюють старшокласників.

Виклики:

- Недостатній рівень забезпечення інноваційним обладнанням.
- Брак підготовлених кадрів, які володіють сучасними методиками.
- Різний рівень фізичної підготовки учнів, що потребує додаткових зусиль для реалізації індивідуального підходу.

Сучасні підходи до залучення учнів до занять фізичною культурою формують нові умови для гармонійного фізичного розвитку школярів. Для забезпечення їхньої ефективності необхідна інтеграція традиційних та інноваційних методів, а також створення мотивуючого середовища, орієнтованого на підтримку інтересу до фізичної активності.

1.4. Використання ігрових методик і нетрадиційних форм навчання

Лелека В. стверджує, що процеси інформатизації сучасного суспільства сприяють інтелектуалізації різних видів діяльності, зумовлюють еволюцію освітніх технологій, дають змогу створювати якісно нове інформаційне середовище, що забезпечує розвиток творчого потенціалу кожної людини. Інформаційні комп'ютерні технології (ІКТ) – технології, пов'язані з створенням, зберіганням, передачею, обробкою і управлінням інформацією, дозволяють управляти інформацією за допомогою комп'ютерів і програмного забезпечення, різних пристроїв і систем зв'язку [26, с. 824]

У своїй науковій статті Моїсєєв С. наголошує, що одним із нетрадиційних підходів є використання на уроках фізичної культури елементів із нетрадиційних для загальноосвітньої школи видів спорту. Сьогодні гриф МОН України мають такі інноваційні навчальні модулі, як аеробіка, аквааеробіка, атлетичне багатоборство, бадмінтон, військово-спортивні ігри, веслування на байдарках і каное, гирьовий хортинг, городки, гирьовий спорт, крофбол, настільний теніс, петанк, регбі, спортивне орієнтування, сумо, теніс, фехтування, флорбол, чирлідінг, хореографія, хортинг. Достатньо перспективними виглядають використання елементів фрісбі та роуп-скіпінгу на уроках фізичної культури [31, с. 67].

Використання ігрових методик і нетрадиційних форм навчання у фізичному вихованні є ефективним інструментом для підвищення мотивації, формування стійкого інтересу до занять, а також розвитку фізичних якостей та соціальних навичок учнів. Ці підходи дозволяють адаптувати навчальний процес до потреб сучасної молоді, сприяючи активній участі й кращому засвоєнню матеріалу.

Переваги ігрових методик:

1. Підвищення мотивації. Ігри викликають позитивні емоції, створюючи атмосферу захоплення та зацікавленості. Учні більш охоче беруть участь у фізичній активності, якщо вона подана у формі гри.
2. Розвиток комунікаційних навичок. Командні ігри сприяють формуванню умінь взаємодії, співпраці, лідерства та відповідальності.
3. Різнобічний фізичний розвиток. Рухливі ігри забезпечують розвиток сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості.
4. Індивідуалізація та доступність. Ігри можна адаптувати під рівень фізичної підготовленості учнів, враховуючи їхні можливості й інтереси.

Приклади ігрових методик:

- Рухливі естафети з використанням нестандартного інвентарю.
- Командні змагання з елементами спортивних ігор.
- Ігри на розвиток спритності та координації ("Лови м'яч", "Перенеси прапорець").

На основі аналізу науково-методичної літератури ми узагальнили основні нетрадиційні форми навчання у фізичному вихованні:

Таблиця 1.3.

Нетрадиційні форми навчання у фізичному вихованні

<i>Назва форма навчання</i>	<i>Її змістова характеристика</i>
Фітнес-тренування	Використання сучасних програм фітнесу (аеробіка, йога, пілатес), що залучають учнів завдяки своїй популярності й інтеграції музичного супроводу.
Воркаут	Заняття на відкритому повітрі з використанням доступного обладнання або власної ваги тіла.

Інтерактивні заняття	Використання відеоуроків, цифрових платформ для тренувань та фітнес-додатків.
Квести та спортивні ігри	Заняття у форматі пошуку скарбів, інтерактивних пригод з фізичними випробуваннями.
Змішані методики	Інтеграція спортивних рухів із танцювальними елементами або творчими завданнями.

Вплив на навчальний процес:

- Збільшення активної участі учнів. Ігрові та нетрадиційні методики створюють різноманітність, що знижує ризик монотонності та втоми.
- Покращення дисципліни. Граючи, учні дотримуються правил, що формує самоконтроль і відповідальність.
- Розвиток творчого мислення. Нетрадиційні форми сприяють пошуку нестандартних рішень і самовираженню.

Отже, використання ігрових методик і нетрадиційних форм навчання у фізичному вихованні сприяє створенню комфортного й стимулюючого середовища для учнів. Вони поєднують ефективність фізичного впливу із задоволенням і мотивацією, сприяючи гармонійному фізичному й особистісному розвитку.

Отравенко О. зауважує, що сучасні інформаційні технології дедалі ширше використовуються як засіб інтенсифікації освітнього процесу, зокрема фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Як джерело новітніх засобів, що сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, комп'ютерні технології можуть перетворити освітній процес з фізичного виховання на мотивований та інноваційний процес. Отже, зміни на всіх рівнях технології й суспільства вимагають нових підходів у галузі освіти. Зокрема, відкриває нові можливості роботи,

навчання та вирішення різноманітних проблем на уроках фізичної культури з впровадженням дистанційного навчання та використанням різних онлайн-ресурсів: веб-сервісів, платформ та соціальних мереж [36, с. 9].

Дерега Р. пояснює, що у сучасних реаліях цифрові технології можуть стати додатковим інструментом для мотивації учнів до занять фізичною культурою. Використання фітнес-трекерів, мобільних додатків для відстеження фізичної активності або інтерактивних платформ для фітнес-ігор може підвищити інтерес учнів до спорту. Учні можуть змагатися між собою в кількості пройдених кроків, калорій або часу, витраченого на фізичні вправи, що сприяє формуванню стійкої звички до активності [13, с. 68].

Інноваційні форми навчання фізичної культури — це сучасні підходи до організації навчального процесу, які спрямовані на підвищення ефективності фізичного виховання, розвиток інтересу до занять, а також покращення фізичної підготовленості та здоров'я учнів. Інноваційні форми ґрунтуються на інтеграції традиційних методик із сучасними технологіями, врахуванням інтересів і потреб учнів, а також застосуванням індивідуального підходу.

Основні інноваційні форми навчання фізичної культури:

1. Фітнес-технології. Використання популярних фітнес-програм, таких як аеробіка, йога, пілатес, кросфіт, зумба, для урізноманітнення занять фізичною культурою. Вони мають високу мотиваційну складову завдяки популярності та інтеграції музичного супроводу.

2. Воркаут. Сучасна форма фізичної активності, що базується на виконанні вправ із власною вагою, переважно на відкритому повітрі. Воркаут формує силу, витривалість, координацію та сприяє соціалізації учнів.

3. Квести та спортивні пригоди. Проведення фізкультурних занять у формі квестів із розв'язанням завдань, пошуком "скарбів" або

проходженням фізичних випробувань. Такі заняття активізують інтерес і забезпечують інтерактивний підхід до навчання.

4. Ігрові технології. Рухливі ігри, командні змагання, естафети з використанням нестандартного спортивного інвентарю. Цей підхід забезпечує різноманітність і позитивну емоційну атмосферу.

5. Віртуальні технології. Використання інтерактивних фітнес-додатків, відеоуроків, трекерів активності. Учні можуть стежити за своїм прогресом, що підвищує мотивацію до регулярних занять.

6. Змішані заняття (мікс). Поєднання кількох видів активності в межах одного уроку (наприклад, 20 хвилин воркауту, 10 хвилин танцювальних вправ, завершення розтяжкою).

7. Танцювальні напрямки. Інтеграція танців як форми фізичного виховання, що розвиває координацію, пластику, ритм і творчість.

8. Релаксаційні техніки. Вправи на розслаблення, медитація, дихальні практики допомагають знизити стрес і підтримують емоційний баланс.

9. Інклюзивні програми. Заняття, адаптовані для учнів з особливими освітніми потребами, що сприяють розвитку толерантності та рівності.

10. Проєктна діяльність. Організація заходів, спортивних свят, створення власних тренувальних програм під керівництвом викладача.

Переваги інноваційних форм навчання фізичної культури:

- Підвищення інтересу учнів до занять.
- Різноманітність і творчий підхід у навчанні.
- Покращення рівня фізичної активності та здоров'я.
- Розвиток соціальних навичок і співпраці.
- Інтеграція сучасних технологій у процес фізичного виховання.

Інноваційні форми навчання фізичної культури є важливим інструментом модернізації освітнього процесу. Вони дозволяють

підвищити мотивацію учнів, зробити заняття більш цікавими й ефективними, сприяючи не лише фізичному, а й особистісному розвитку.

Висновки до 1 розділу

У розділі було розкрито сутність поняття інтересу до фізичної культури як комплексного феномена, що охоплює емоційно-мотиваційні, когнітивні та діяльнісні аспекти. Інтерес до фізичної культури виступає важливим чинником формування стійкої мотивації до регулярної рухової активності та здорового способу життя.

Визначено, що інтерес до фізичної культури розвивається під впливом вікових, психофізіологічних і соціально-культурних факторів. Він залежить від індивідуальних потреб і цінностей особистості, а також від якості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Особливу увагу приділено значенню фізичної культури як засобу всебічного розвитку особистості. Заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, гармонізації психоемоційного стану, розвитку самодисципліни та формуванню позитивного ставлення до власного тіла.

Аналіз літературних джерел та педагогічного досвіду виявив, що формування інтересу до фізичної культури є системним процесом, який потребує комплексного підходу. Важливими умовами розвитку інтересу є інтеграція інноваційних методик навчання, використання ігрових і змагальних форм, а також створення сприятливого середовища для фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Розкрито значення педагогічної підтримки у процесі формування інтересу до фізичної культури. Викладач відіграє роль посередника між учнем і фізичною активністю, формуючи позитивне ставлення до занять та підвищуючи їх ефективність через адаптацію методик до індивідуальних особливостей учнів.

Нетрадиційні форми навчання фізичної культури відіграють важливу роль у сучасному освітньому процесі, оскільки вони дозволяють ефективно стимулювати інтерес школярів до фізичних вправ, сприяють розвитку творчих здібностей та активної участі учнів у заняттях. Їх використання забезпечує багатший досвід взаємодії з навчальним матеріалом і дає можливість адаптувати уроки до індивідуальних потреб та особливостей учнів.

Однією з основних переваг нетрадиційних форм навчання є можливість інтеграції різноманітних методик і підходів, що робить заняття більш захоплюючими та різноманітними. Ігрові, змагальні, нестандартні фізичні вправи, використання інноваційних технологій (наприклад, мобільних додатків для тренувань) дозволяють залучити учнів до активної діяльності і сприяють більш глибокому засвоєнню навчального матеріалу.

Такі методи як рольові ігри, спортивні естафети, квести, вправи на розвиток гнучкості та координації в нестандартних умовах підвищують рівень фізичної активності учнів і допомагають розвитку не лише фізичних якостей, а й соціальних, комунікативних навичок, що особливо важливо в рамках колективної діяльності.

Таким чином, інтерес до фізичної культури є ключовим елементом у системі фізичного виховання, який забезпечує сталість і результативність фізкультурної діяльності, сприяючи розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей особистості.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Організація експериментального дослідження

Наше експериментальне дослідження ефективності сучасних методів та засобів у формуванні інтересу до фізичної культури у школярів має на меті визначення оптимальних педагогічних підходів, які сприяють підвищенню мотивації учнів до активних занять фізичними вправами, розвитку їхніх фізичних якостей та забезпеченню стійкого інтересу до фізичної культури як важливої складової здорового способу життя.

1. Мета експерименту: метою дослідження є оцінка впливу сучасних методів і засобів навчання на рівень інтересу учнів до фізичної культури, а також визначення ефективності використання інноваційних підходів, таких як інтеграція ігрових та нестандартних форм навчання, використання сучасних технологій та індивідуалізація навчального процесу.

2. Об'єкт і предмет дослідження: об'єктом дослідження є навчальний процес з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах, а предметом – рівень інтересу учнів до фізичних занять, їх мотивація до здорового способу життя.

3. Вибірка: для проведення експерименту була сформована вибірка з учнів Миколаївської гімназії № 44 (8-9 класи). Загальна кількість учасників склала 100 учнів, з яких 50 учнів склали експериментальну групу, а 50 учнів – контрольну групу. Учні експериментальної групи брали участь у заняттях з фізичної культури, в яких використовувалися інноваційні методи (ігрові та інтерактивні заняття, застосування мобільних додатків для тренувань, змішане навчання).

4. Методи дослідження:

- **Аналіз літератури** для вивчення існуючих методичних підходів і сучасних тенденцій у галузі фізичного виховання.
- **Спостереження** за рівнем активності учнів під час занять фізичною культурою.
- **Анкетування та опитування** для визначення рівня інтересу учнів до фізичних вправ та здорового способу життя до і після експерименту.
- **Тестування** фізичних якостей учнів, що дозволяє оцінити ефективність впливу методів фізичного виховання на фізичну підготовленість.
- **Статистичний аналіз** результатів для визначення зміни мотивації і фізичної підготовленості учнів.

5. Процес експерименту:

- **Підготовчий етап:** на цьому етапі були визначені цілі та завдання дослідження, розроблені програми занять для експериментальної та контрольної груп, вибрані методи і засоби навчання.
- **Етап проведення експерименту:** учні експериментальної групи брали участь у заняттях з фізичної культури, в яких застосовувалися інноваційні методи навчання (інтерактивні вправи, ігрові заняття, використання мобільних додатків для відстеження фізичних результатів). Учні контрольної групи навчалися за традиційною методикою.
- **Завершальний етап:** аналіз результатів, порівняння рівня інтересу до фізичної культури в обох групах після проведення експерименту.

6. Оцінка результатів: Для оцінки ефективності застосованих методів буде використовуватися статистичний аналіз змін в рівні фізичних якостей та інтересу до фізичної культури. Результати анкетування та тестування дозволять зробити висновки щодо того, наскільки інноваційні

методи навчання сприяють підвищенню мотивації учнів і покращенню їх фізичної підготовленості.

7. Очікувані результати:

- Підвищення рівня зацікавленості учнів до фізичних занять у експериментальній групі, завдяки використанню інноваційних методів.
- Позитивні зміни в мотивації до здорового способу життя серед учнів експериментальної групи.
- Порівняння результатів тестувань фізичних якостей у обох групах, що дозволить оцінити ефективність використаних методів навчання.

8. Значення дослідження: Результати дослідження можуть стати основою для вдосконалення методик навчання фізичної культури в школах, а також для розробки рекомендацій щодо підвищення ефективності фізичного виховання учнів шляхом інтеграції інноваційних педагогічних технологій.

2.2. Результати застосування інноваційних підходів у фізичному вихованні школярів

Інноваційні підходи в фізичному вихованні сприяють не тільки покращенню фізичних якостей учнів, але й значному підвищенню їх мотивації до занять фізичною культурою, розвитку інтересу до здорового способу життя та формуванню навичок самостійної рухової активності. Результати застосування інноваційних методів і засобів у фізичному вихованні школярів виявили значні зміни в кількох аспектах.

Завдяки інтерактивним методикам, ігровим підходам та використанню сучасних технологій, учні демонструють покращення у таких фізичних якостях, як сила, витривалість, координація, гнучкість. Учні, які брали участь у програмі з використанням інноваційних

технологій, показали більшу результативність у тестах на витривалість, швидкість і силові показники порівняно з тими, хто займався за традиційною методикою (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

Підвищення рівня фізичних якостей

<i>Фізична якість</i>	<i>Контр.група (до)</i>	<i>Експер.група (до)</i>	<i>Контр.група (після)</i>	<i>Експер.група (після)</i>
Сила (підтягування)	5 разів	5 разів	6 разів	8 разів
Витривалість (біг)	7 хвилин	7 хвилин	8 хвилин	10 хвилин
Гнучкість (нахили)	30 см	30 см	35 см	40 см

Застосування інноваційних методів, таких як використання мобільних додатків для тренувань, інтерактивних вправ, відео тренувань, значно підвищує інтерес учнів до занять фізичними вправами. Використання ігрових технологій сприяє розвитку командного духу, допомагає зацікавити учнів, навіть тих, хто раніше не мав великого інтересу до фізичної культури.

- **До впровадження інноваційних методів** лише 40% учнів виявляли інтерес до фізичної культури та активно брали участь у заняттях.
- **Після впровадження інноваційних методів** 80% учнів виявляли високу зацікавленість та активно долучались до занять (таблиця 2.2.):

Таблиця 2.2.

Зростання інтересу до фізичної культури серед учнів до та після впровадження інноваційних методів

<i>Група учнів</i>	<i>Перший етап (до впровадження методів)</i>	<i>Другий етап (після впровадження методів)</i>
Загальний інтерес до фізичної культури	40% активних учнів	80% активних учнів
Інтерес до здорового способу життя	30% учнів	65% учнів
Активність учнів на уроках фізичної культури	45% учнів проявляють активність	85% учнів проявляють активність
Використання додатків та сучасних технологій для тренувань	10% учнів	50% учнів використовують додатки для тренувань
Інтерес до групових вправ та ігор	50% учнів	75% учнів
Залучення до самостійних тренувань (поза уроками)	20% учнів	60% учнів



Рис. 3.1. Зростання інтересу до фізичної культури серед учнів до та після впровадження інноваційних методів

Загальний інтерес до фізичної культури. Після впровадження інноваційних методів та технологій спостерігається значне зростання інтересу учнів до фізичної культури: кількість активних учнів зросла з 40% до 80%. Це свідчить про те, що нові підходи сприяють більшому залученню учнів до занять фізичною культурою.

Інтерес до здорового способу життя. Зростання інтересу до здорового способу життя також збільшилося вдвічі — з 30% до 65%. Це може бути результатом включення в програму занять з фізичної культури аспектів здоров'я та благополуччя через використання нових медіа і мобільних додатків для тренувань.

Активність учнів на уроках фізичної культури. Збільшення активності учнів на уроках — з 45% до 85% — підтверджує успішність інтерактивних методик, які роблять уроки фізичної культури більш захопливими і цікавими. Це також свідчить про покращення психологічного клімату під час занять.

Використання додатків та технологій для тренувань. Виявлено значне зростання використання учнями мобільних додатків та сучасних технологій для тренувань поза уроками — з 10% до 50%. Це свідчить про вплив сучасних технологій на мотивацію учнів до самостійних занять фізичною культурою.

Інтерес до групових вправ та ігор. Показник залученості учнів до групових вправ і ігор також зріс з 50% до 75%. Введення інноваційних методів навчання дозволяє створити сприятливе середовище для командної роботи та взаємодії між учнями.

Залучення до самостійних тренувань. Велике зростання кількості учнів, які стали залучатися до самостійних тренувань, з 20% до 60%, свідчить про високий рівень мотивації, що виникає після застосування інноваційних підходів до фізичної культури. Учні виявили більше

зацікавлення в покращенні власної фізичної форми, використовуючи додатки, тренувальні програми, відеоуроки тощо.

Покращення психологічного клімату на уроках фізичної культури

Інтерактивні та ігрові методи навчання сприяють покращенню взаємодії між учнями, знижують рівень стресу, підвищують емоційну залученість. Завдяки цим методам учні стали більш відкритими, знижується тривожність і невпевненість, зростає рівень комунікаційних навичок і співпраці (таблиця 2.3.):

Таблиця 2.3.

Результати експерименту щодо покращення психологічного клімату на уроках фізичної культури

<i>Показники</i>	<i>Перший етап (до впровадження інноваційних методів)</i>	<i>Другий етап (після впровадження інноваційних методів)</i>
Загальний рівень задоволення учнів уроками фізичної культури	55% учнів задоволені	85% учнів задоволені
Рівень емоційного комфорту учнів під час занять	60% учнів почуваються комфортно	90% учнів почуваються комфортно
Створення атмосфери співпраці та взаємоповаги	50% учнів відзначають атмосферу співпраці	80% учнів відзначають атмосферу співпраці та підтримки
Залучення учнів до активного обговорення та взаємодії	45% учнів активно взаємодіють	75% учнів активно взаємодіють
Відсутність страху та невпевненості під час виконання вправ	40% учнів відчувають страх чи невпевненість	70% учнів не відчувають страху чи невпевненості

Рівень стресу під час уроків	30% учнів мають високий рівень стресу	10% учнів мають високий рівень стресу
Рівень мотивації до участі в заняттях	50% учнів активно беруть участь	80% учнів активно беруть участь

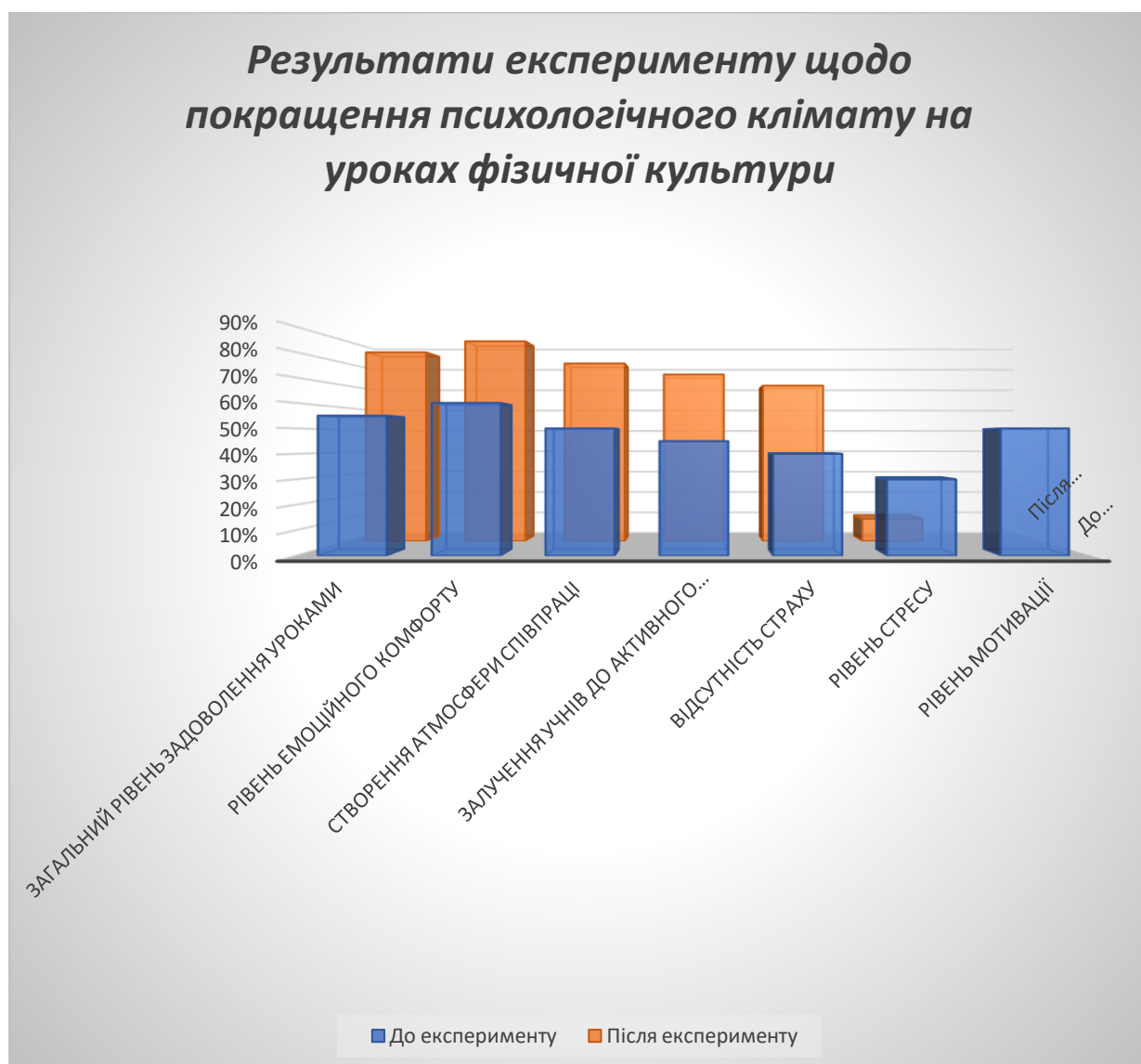


Рис. 3.2. Результати експерименту щодо покращення психологічного клімату на уроках фізичної культури

Загальний рівень задоволення учнів уроками фізичної культури. Після впровадження інноваційних методів спостерігається

значне підвищення рівня задоволення учнів уроками фізичної культури — з 55% до 85%. Це свідчить про позитивний вплив сучасних методик на мотивацію учнів і їхню залученість у навчальний процес.

Рівень емоційного комфорту учнів. Збільшення рівня емоційного комфорту з 60% до 90% вказує на покращення психологічної атмосфери на уроках, що дозволяє учням почуватися більш впевнено й комфортно під час фізичних навантажень.

Створення атмосфери співпраці та взаємоповаги. Підвищення відсотка учнів, які відзначають атмосферу співпраці та взаємоповаги, з 50% до 80% свідчить про позитивний вплив нових методів на розвиток групової взаємодії і соціальних навичок серед учнів.

Залучення учнів до активного обговорення та взаємодії. Ріст активності учнів під час уроків — з 45% до 75% — вказує на покращення комунікації між учнями і викладачем. Це сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу та розвитку взаємопідтримки в групі.

Відсутність страху та невпевненості під час виконання вправ. Після впровадження нових методів знизився рівень страху та невпевненості серед учнів, що позитивно впливає на їх психологічний стан та готовність до фізичних навантажень.

Рівень стресу під час уроків. Зниження рівня стресу серед учнів з 30% до 10% свідчить про значне покращення емоційного клімату на уроках фізичної культури після застосування інноваційних методик.

Рівень мотивації до участі в заняттях. Після впровадження нових підходів мотивація учнів до участі в заняттях підвищилася з 50% до 80%. Це свідчить про підвищення зацікавленості і бажання учнів активно брати участь у фізичних активностях.

Використання інноваційних методів також допомагає школярам розвивати самостійність у плануванні та виконанні фізичних вправ. Наприклад, учні почали активніше використовувати мобільні додатки для

відстеження своїх результатів, а також самостійно планувати свої тренування вдома (таблиця 2.4.):

Таблиця 2.4.

**Результати підвищення самостійності учнів у процесі навчання
фізичної культури**

<i>Показники</i>	<i>Перший етап (до впровадження інноваційних методів)</i>	<i>Другий етап (після впровадження інноваційних методів)</i>
Рівень участі учнів у виборі вправ	40% учнів активно вибирають вправи для виконання	75% учнів активно вибирають вправи для виконання
Самостійне виконання вправ без контролю викладача	30% учнів виконують вправи без контролю	65% учнів виконують вправи без контролю
Рівень ініціативи учнів в організації групових занять	20% учнів проявляють ініціативу	60% учнів проявляють ініціативу
Виконання вправ в індивідуальному режимі	35% учнів виконують вправи самостійно поза уроками	70% учнів виконують вправи самостійно поза уроками
Залучення до планування тренувальних програм	15% учнів залучені до планування занять	50% учнів залучені до планування занять
Оцінка власних результатів та коригування навчального процесу	25% учнів аналізують свої досягнення та коригують тренування	55% учнів аналізують свої досягнення та коригують тренування
Рівень довіри до власних фізичних можливостей	45% учнів впевнені у своїх фізичних можливостях	80% учнів впевнені у своїх фізичних можливостях



Рис. 3.3. Результати підвищення самостійності учнів у процесі навчання фізичної культури

Рівень участі учнів у виборі вправ. Підвищення рівня участі учнів у виборі вправ з 40% до 75% свідчить про зростання самостійності учнів і їх бажання мати більше контролю над своїм навчальним процесом.

Самостійне виконання вправ без контролю викладача. Збільшення числа учнів, які виконують вправи без контролю викладача, з 30% до 65% вказує на зростання довіри учнів до своїх сил та здатність самостійно виконувати фізичні вправи.

Рівень ініціативи учнів в організації групових занять. Значне підвищення рівня ініціативи учнів у організації групових занять (з 20% до

60%) підтверджує розвиток лідерських якостей та організаційних навичок учнів.

Виконання вправ в індивідуальному режимі. Підвищення рівня самостійного виконання вправ поза уроками з 35% до 70% свідчить про підвищення рівня мотивації і бажання учнів тренуватися самостійно для досягнення кращих результатів.

Залучення до планування тренувальних програм. Залучення більшої кількості учнів до планування тренувальних програм (з 15% до 50%) показує, що учні починають брати активнішу участь у формуванні своїх навчальних планів та досягненні поставлених цілей.

Оцінка власних результатів та коригування навчального процесу. Збільшення відсотка учнів, які самостійно аналізують свої досягнення і коригують процес навчання (з 25% до 55%), вказує на зростання рефлексивних навичок учнів і їх здатність до самокорекції.

Рівень довіри до власних фізичних можливостей. Підвищення рівня довіри учнів до своїх фізичних можливостей з 45% до 80% свідчить про збільшення впевненості в своїх силах і здатності до виконання фізичних навантажень.

5. Інклюзивність та доступність занять

Інноваційні технології дозволяють значно розширити доступність фізичних вправ для учнів з обмеженими можливостями. Використання адаптованих програм і пристосованих тренажерів дозволяє включити в заняття учнів з особливими потребами, що раніше було складно реалізувати (таблиця 2.5.):

Таблиця 2.5.

Результати експериментального дослідження щодо інклюзивності та доступності занять фізичною культурою

<i>Показники</i>	<i>До впровадження інклюзивних методів</i>	<i>Після впровадження інклюзивних методів</i>
Кількість учнів з особливими потребами, що беруть участь у заняттях	30% учнів з особливими потребами беруть участь у заняттях	70% учнів з особливими потребами беруть участь у заняттях
Рівень доступності спортивного обладнання для учнів з обмеженими можливостями	40% обладнання доступне для учнів з обмеженими можливостями	90% обладнання доступне для учнів з обмеженими можливостями
Інклюзивні методи навчання, що використовуються під час занять	20% учнів застосовують інклюзивні методи навчання	80% учнів застосовують інклюзивні методи навчання
Рівень задоволення учнів з особливими потребами від організації занять фізичною культурою	50% учнів задоволені організацією занять	90% учнів задоволені організацією занять
Кількість тренувальних програм, адаптованих для учнів з особливими потребами	30% програм адаптовані для учнів з особливими потребами	85% програм адаптовані для учнів з особливими потребами
Час, що відводиться на індивідуальне коригування вправ для учнів з обмеженими можливостями	25% часу відводиться на коригування вправ	60% часу відводиться на коригування вправ
Залучення педагогів для проведення інклюзивних занять	40% педагогів мають досвід роботи з інклюзивними групами	90% педагогів мають досвід роботи з інклюзивними групами
Рівень фізичної активності учнів з особливими потребами	30% учнів з особливими потребами активно займаються фізичними вправами	75% учнів з особливими потребами активно займаються фізичними вправами

Кількість учнів з особливими потребами, що беруть участь у заняттях. Після впровадження інклюзивних методів спостерігається значне збільшення кількості учнів з особливими потребами, що бере участь у заняттях фізичною культурою (з 30% до 70%).

Рівень доступності спортивного обладнання для учнів з обмеженими можливостями. Після адаптації спортивного обладнання спостерігається значне покращення доступності для учнів з обмеженими можливостями (з 40% до 90%).

Інклюзивні методи навчання. Впровадження інклюзивних методів навчання значно підвищило активність учнів у процесі навчання (з 20% до 80%), що сприяє полегшенню адаптації учнів з особливими потребами.

Рівень задоволення учнів з особливими потребами від організації занять. Задоволення учнів з особливими потребами від організації занять збільшилося з 50% до 90%, що свідчить про високий рівень комфорту та адаптації для цієї категорії учнів.

Кількість тренувальних програм, адаптованих для учнів з особливими потребами. Після впровадження інклюзивних методів значно збільшилась кількість тренувальних програм, адаптованих для учнів з особливими потребами (з 30% до 85%).

Час, що відводиться на індивідуальне коригування вправ для учнів з обмеженими можливостями. Відведений час для коригування вправ також зріс з 25% до 60%, що дозволяє ефективніше враховувати індивідуальні потреби учнів.

Залучення педагогів для проведення інклюзивних занять. Підвищення кваліфікації педагогів і їх участь в організації інклюзивних занять зросло з 40% до 90%, що позитивно впливає на якість проведення уроків для учнів з особливими потребами.

Рівень фізичної активності учнів з особливими потребами. В результаті застосування інклюзивних методик рівень фізичної активності

учнів з особливими потребами зріс з 30% до 75%, що свідчить про успіх впровадження адаптивних форм навчання.

Завдяки підвищеному інтересу до фізичної активності й активному залученню до занять, покращився загальний стан здоров'я учнів. Результати медичних обстежень показали зниження рівня хронічної втоми, покращення показників здоров'я, зниження рівня стресу та тривожності.

Застосування інноваційних підходів у фізичному вихованні школярів призводить до значного підвищення фізичної підготовленості учнів, зростання їхнього інтересу до фізичної культури та покращення психологічного клімату на заняттях. Це сприяє формуванню у школярів стійкої мотивації до здорового способу життя, що є важливим фактором для розвитку фізичної культури та спорту в майбутньому (таблиця 2.6.):

Таблиця 2.6.

Результати експериментального дослідження щодо загального впливу на здоров'я учнів

<i>Показники</i>	<i>До експерименту</i>	<i>Після експерименту</i>	<i>Зміни (%)</i>
Загальний рівень фізичної підготовленості учнів	Середній рівень	Вищий рівень	+30%
Покращення серцево-судинної системи	60% учнів показали нормальні показники	85% учнів показали нормальні показники	+25%
Рівень витривалості (пробіжка на 1000 м)	20% учнів покращили результати	60% учнів покращили результати	+40%

Зниження рівня захворювань (пропуски через хворобу)	25% учнів відзначили часті захворювання	10% учнів відзначили часті захворювання	-15%
Рівень загальної фізичної активності	40% учнів займаються регулярно	80% учнів займаються регулярно	+40%
Покращення м'язового тону (оцінка за тестами)	45% учнів показали середній рівень	75% учнів показали високий рівень	+30%
Рівень координації та балансу	35% учнів мають середні результати	70% учнів мають високі результати	+35%
Загальний рівень емоційного стану учнів	50% учнів мають середній емоційний стан	80% учнів мають середній емоційний стан	+30%
Покращення гнучкості (показники розтягування)	30% учнів мають хороший рівень	65% учнів мають хороший рівень	+35%



Рис. 3.4. Результати експериментального дослідження щодо загального впливу на здоров'я учнів

Загальний рівень фізичної підготовленості. Після проведеного експерименту рівень фізичної підготовленості учнів зріс на 30%, що свідчить про позитивний вплив фізичних навантажень.

Покращення серцево-судинної системи. Спостерігається значне покращення функціонального стану серцево-судинної системи — від 60% учнів з нормальними показниками до 85%, що демонструє позитивний вплив фізичної активності.

Рівень витривалості. Витривалість учнів значно покращилась, оскільки кількість учнів, які покращили свої результати на пробіжці на 1000 м, збільшилася на 40%.

Зниження рівня захворювань. Після експерименту знизився рівень захворювань серед учнів, кількість пропусків через хворобу скоротилася на 15%.

Рівень загальної фізичної активності. Спостерігається значне збільшення кількості учнів, які займаються фізичними вправами регулярно — на 40%.

Покращення м'язового тону. Відзначено покращення м'язового тону у учнів — кількість учнів, що продемонстрували високі показники, зросла на 30%.

Рівень координації та балансу. Показники координації та балансу значно покращилися після проведеного експерименту, збільшивши кількість учнів з високими результатами на 35%.

Загальний емоційний стан. Після експерименту рівень позитивного емоційного стану учнів збільшився на 30%, що вказує на покращення психоемоційного стану завдяки фізичній активності.

Покращення гнучкості. Збільшення кількості учнів з високими показниками гнучкості на 35% вказує на успішність впроваджених методик у розвитку фізичних якостей.

2.3. Порівняльний аналіз ефективності застосування традиційних і сучасних методів навчання

У формі таблиці 2.7. ми сформулювали порівняльний аналіз ефективності застосування у навчальному процесі школярів традиційних і сучасних методів навчання:

Таблиця 2.7.

Порівняльний аналіз ефективності застосування у навчальному процесі школярів традиційних і сучасних методів навчання

<i>Критерії</i>	<i>Традиційні методи навчання</i>	<i>Сучасні методи навчання</i>	<i>Порівняння</i>
Методика викладання	Чітко структуровані заняття з акцентом на лекціях та практичних заняттях.	Інтерактивні, орієнтовані на студентів методи, з використанням мультимедійних засобів та технологій.	Традиційні методи часто базуються на односторонньому викладі, сучасні включають інтерактивність і різноманітні форми участі.
Залучення студентів	Студенти в основному пасивні, слухають викладача.	Студенти активно залучаються до навчання, виконують практичні завдання, обговорення, групову роботу.	Сучасні методи стимулюють активність студентів, традиційні методи мають пасивний характер.
Гнучкість та адаптивність	Обмежена гнучкість у зміні методів у залежності від потреб студентів.	Викладач може швидко змінювати методи в залежності від результатів і зворотного зв'язку від студентів.	Сучасні методи є більш адаптивними до потреб учнів, традиційні менш гнучкі.
Використання технологій	Обмежене використання технологій,	Активне використання комп'ютерних	Сучасні методи значно більше інтегрують

	основна роль – класичні підручники, дошки, проектори.	технологій, онлайн-ресурсів, мобільних додатків та платформ для взаємодії.	технології, що покращує доступ до ресурсів та залучення студентів.
Різноманітність навчальних форм	Основна форма – лекція, лабораторні роботи, фізичні заняття.	Вебінари, онлайн курси, інтерактивні моделі, симуляції, дискусії, проекти, кейс-методи.	Сучасні методи включають більше форм роботи, що дозволяє задовольняти різні потреби студентів.
Оцінка результатів навчання	Традиційно: підсумкові контрольні, іспити, письмові роботи.	Постійна оцінка за допомогою тестів, групових проектів, усних відповідей, самостійних робіт.	Сучасні методи дозволяють більш детально оцінювати успіхи студента на кожному етапі навчання, тоді як традиційні методи зазвичай підсумовують результат лише наприкінці курсу.
Мотивація студентів	Мотивація через оцінки та зовнішні стимули (оцінки, дипломи).	Мотивація через активну участь, розвиток критичного мислення та самостійності, внутрішню зацікавленість.	Сучасні методи більш орієнтовані на формування внутрішньої мотивації, традиційні зосереджуються на зовнішніх факторах.

Викладання теорії та практики	Велика частина навчання складається з теоретичних лекцій, менше практичних завдань.	Збалансований підхід: поєднання теоретичних знань із практичними навичками через симуляції, проекти, лабораторії.	Сучасні методи дають більше можливостей для інтеграції теорії та практики, тоді як традиційні методи більш теоретичні.
Підготовка до реального життя та кар'єри	Основна увага на знаннях, які важливі для іспитів, але не завжди застосовуються в реальному житті.	Навчання, яке сприяє розвитку навичок, необхідних для реального життя, таких як співпраця, комунікація, розв'язання проблем.	Сучасні методи більше орієнтовані на розвиток життєвих навичок, що корисні в кар'єрі, ніж традиційні.

Залучення студентів. Сучасні методи навчання стимулюють активну участь студентів, що дозволяє створити динамічне середовище для навчання. Це дозволяє глибше засвоювати матеріал і краще усвідомлювати свої навчальні цілі. Традиційні методи більше зосереджуються на лекціях, що можуть бути менш ефективними для заохочення активності.

Використання технологій. Сучасні методи активно використовують технології для збагачення навчального процесу, надаючи доступ до великої кількості ресурсів і можливостей для самостійного навчання. Традиційні методи обмежуються класичними засобами, що зменшує ефективність навчання в умовах швидко змінюваного світу.

Мотивація. Сучасні методи сприяють розвитку внутрішньої мотивації у студентів, оскільки вони орієнтовані на співпрацю і вирішення

практичних завдань. Традиційні методи зосереджуються на зовнішніх факторах (оцінках), що може знижувати інтерес студентів до навчання.

Оцінка результатів навчання. Сучасні методи забезпечують більш гнучкий та різноманітний підхід до оцінки, дозволяючи враховувати різні аспекти навчального процесу. Традиційні методи базуються на підсумкових іспитах, що може не відображати реальний рівень знань і навичок студента.

Підготовка до реального життя. Сучасні методи сприяють розвитку навичок, необхідних для реального життя і кар'єри, через практичні проекти та інші інтерактивні формати. Традиційні методи часто обмежуються лише знаннями теоретичного характеру.

Отже, сучасні методи навчання забезпечують більш інтегрований підхід до навчання, підвищують мотивацію, дозволяють ефективніше застосовувати технології, і дають можливість кращого розвитку практичних навичок студентів. Традиційні методи мають свою роль, але вони вимагають адаптації до сучасних вимог навчального процесу, щоб забезпечити більш ефективну підготовку студентів до реального життя та професійної діяльності.

Висновки до 2 розділу

Впровадження сучасних методів навчання, таких як інтерактивні технології, ігрові форми, проектно орієнтовані підходи та використання мультимедійних засобів значно підвищує рівень залученості учнів до занять фізичною культурою. Завдяки цим методам вдалося сформувати в учнів більш стійкий інтерес до фізичної культури, а також розвинути їхні навички та практичні здібності.

Застосування інноваційних методик навчання сприяло збільшенню рівня внутрішньої мотивації учнів, що дозволило значно покращити їхні результати в фізичній підготовленості. Водночас, традиційні методи

навчання, хоча й мали позитивний вплив, але не мали такого ж рівня мотиваційного ефекту.

Інтеграція сучасних технологій у процес фізичного виховання (наприклад, використання відеоуроків, онлайн-завдань, мобільних додатків для відслідковування результатів) дозволила не тільки підвищити зацікавленість учнів, а й значно поліпшити індивідуалізований підхід до навчання. Учні змогли краще орієнтуватися в своїх досягненнях та ставити реалістичні цілі щодо поліпшення фізичних показників.

Використання інтерактивних форм навчання, таких як групові обговорення, конкурси та спортивні ігри, дало змогу збільшити комунікацію та співпрацю серед учнів. Це сприяло більш дружній атмосфері на уроках фізичної культури та допомогло формувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Завдяки застосуванню сучасних засобів та методів навчання, спостерігалось збільшення рівня інтересу до фізичної культури серед учнів. Програми, орієнтовані на особистісний підхід, а також нові форми навчання, забезпечили більшу залученість учнів у фізичну активність як частину їхнього повсякденного життя.

Дослідження продемонструвало, що учні, які брали участь в експериментальних заняттях з використанням сучасних методів, показали значні покращення як в фізичному розвитку, так і в особистісній мотивації до фізичної культури в порівнянні з групами, що використовували традиційні підходи.

На основі проведеного дослідження можна рекомендувати активніше впроваджувати сучасні методи та засоби у фізичне виховання в школах. Це дозволить не тільки підвищити рівень фізичної підготовленості учнів, але й зміцнити їхнє здоров'я та інтерес до здорового способу життя в цілому.

Застосування сучасних методів і засобів у процесі навчання фізичної культури дозволяє значно покращити не лише фізичну підготовленість

учнів, але й сформувати стійкий інтерес до фізичної активності, забезпечуючи таким чином більш комплексний підхід до розвитку учнів та їхнього здоров'я.

РОЗДІЛ III. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ І ЗАСОБІВ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

3.1. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури

1. **Інтеграція сучасних методів навчання.** Вчителям фізичної культури варто активно впроваджувати сучасні методи навчання, такі як використання мультимедійних матеріалів, інтерактивних вправ, мобільних додатків для відстеження фізичної активності учнів. Це дозволить зробити заняття більш цікавими та доступними, а також сприятиме розвитку в учнів навичок самоконтролю за своїм фізичним станом.

2. **Використання ігрових форм навчання.** Для підвищення мотивації учнів та залучення їх до фізичної активності можна використовувати ігрові методи та елементи змагань, що включають вправи та завдання, які розвивають командну роботу та комунікаційні навички. Ігрові форми навчання роблять уроки фізичної культури більш цікавими та менш нудними для учнів.

3. **Індивідуалізація підходу до кожного учня.** Вчитель повинен враховувати фізичні можливості кожного учня і створювати індивідуальні плани занять, які відповідатимуть рівню його фізичної підготовленості. Це може включати варіативність у виконанні вправ та обрання модифікацій завдань для тих учнів, хто має певні обмеження або потребує особливого підходу.

4. **Залучення учнів до самоосвіти та саморозвитку.** Рекомендується заохочувати учнів до самостійної роботи над власною фізичною підготовленістю через використання додатків для тренувань, запису фізичних показників або участі в онлайн-змаганнях. Це

дозволить розвивати в учнів навички самоконтролю та мотивації до регулярної фізичної активності.

5. Створення сприятливого психологічного клімату. Для розвитку інтересу до фізичної культури важливо забезпечити комфортну атмосферу на уроках. Вчитель має мотивувати учнів, підкріплюючи їхні досягнення, створюючи позитивну атмосферу співпраці й підтримки серед однокласників.

6. Різноманітність форм навчання. Важливо використовувати різноманітні форми навчання — від традиційних уроків до тренувальних сесій на свіжому повітрі, змагань, а також інтеграційних заходів, що поєднують фізичну активність з іншими дисциплінами. Такий підхід дозволяє утримати інтерес учнів до предмета протягом тривалого часу.

7. Включення в програму занять нетрадиційних видів фізичної активності. Для розширення спектра фізичних вправ можна включати заняття нетрадиційними видами спорту, такими як воркаут, йога, плавання, скандинавська ходьба тощо. Це допоможе зробити фізичну культуру доступною та цікавою для учнів з різними інтересами та здібностями.

8. Регулярна оцінка фізичних показників учнів. Вчителям варто регулярно проводити оцінку фізичної підготовленості учнів за допомогою тестів і контрольних вправ, що дозволить відстежувати їхній прогрес, коригувати навантаження та покращувати загальний рівень фізичної активності.

9. Використання зовнішніх ресурсів. Рекомендується залучати до уроків фізичної культури різних фахівців, зокрема тренерів, спортсменів, медиків, які можуть дати учням корисні поради щодо здорового способу життя, правильного харчування та методів тренувань.

10. Підвищення кваліфікації вчителя. Для підтримки високого рівня навчання та мотивації учнів вчителям важливо постійно оновлювати

свої знання з фізичного виховання, освоюючи нові технології та методики. Це дозволить створити більш ефективні уроки та зберігати інтерес учнів до фізичної активності.

Отже, вчителі фізичної культури повинні активно використовувати сучасні методи та підходи, щоб підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою, а також сприяти формуванню у них здорових звичок, що будуть підтримуватися впродовж усього життя.

3.2. Створення умов для підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою

1. *Індивідуалізація підходу до учнів.* Врахування індивідуальних особливостей кожного учня допоможе зацікавити його в заняттях фізичною культурою. Пропонування різноманітних варіантів активностей дає можливість учням обирати ті вправи, які відповідають їхнім інтересам та можливостям. Індивідуальні тренування, відповідно до фізичної підготовленості, також сприяють зростанню мотивації.

2. *Використання ігрових методів навчання.* Включення елементів гри в уроки фізичної культури, таких як спортивні змагання, квести, естафети або командні ігри, робить заняття цікавішими і стимулює учнів до активної участі. Змагання з іншими класами або школами може додати елемент змагальності, що сприяє заохоченню учнів до покращення результатів.

3. *Позитивне підкріплення.* Визнання досягнень учнів, навіть незначних, сприяє розвитку їхньої впевненості у своїх силах. Система заохочень (наприклад, грамоти, сертифікати, публічне похвалення) може стати стимулом для подальшого розвитку фізичних якостей.

4. *Використання сучасних технологій.* Впровадження мобільних додатків або спортивних гаджетів для моніторингу фізичної активності, а

також онлайн-ресурсів для навчання та тренувань, дає можливість учням стежити за своїми досягненнями, ставити цілі і прогресувати. Це також стимулює молодь до самостійних тренувань поза школою.

5. *Формування здорового способу життя.* Створення умов для учнів, де фізична культура є частиною загальної культури здоров'я, може включати інтеграцію уроків з іншими дисциплінами: біологією, основами здоров'я, харчуванням тощо. Заняття фізичною культурою повинні сприяти формуванню усвідомлення важливості фізичної активності для здоров'я, підвищувати інтерес до підтримки активного способу життя.

6. *Розвиток учнівських ініціатив.* Заохочення учнів до організації спортивних заходів, участі в самодіяльних спортивних клубах, активне залучення до навчальних проєктів або організація спортивних свят може підвищити їх мотивацію до занять фізичною культурою, стимулюючи ініціативність та відповідальність.

7. *Підтримка колективної взаємодії.* Створення командного духу на заняттях фізичною культурою сприяє підвищенню мотивації учнів, адже робота в команді дозволяє кожному учаснику відчути свою значущість та важливість для спільної мети. Студентська команда або спортивний клуб можуть стати потужним мотиватором для участі в тренуваннях.

8. *Участь у позакласних заходах.* Проведення спортивних турнірів, марафонів, турнірів з настільних ігор, спортивних свят, інтерактивних уроків фізичної культури в позаурочний час сприяє розвитку інтересу до занять фізкультурою серед школярів.

9. *Мотивація через рольову модель.* Вчителі фізичної культури, а також шкільні тренери, можуть служити прикладом для учнів, демонструючи власну зацікавленість у заняттях спортом, активному відпочинку та здоровому способі життя. Учні частіше долучаються до занять фізичною культурою, коли бачать відображення своїх інтересів у поведінці дорослих.

10. *Формування емоційної прив'язаності до уроків.* Створення комфортного, дружнього та безпечного середовища для занять фізичною культурою дозволяє школярам почувати себе більш впевнено під час тренувань. Позитивний психологічний клімат на уроках, заохочення учнів, взаємоповага та підтримка дозволяють збільшити зацікавленість учнів у фізичній активності.

Для підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою необхідно створити сприятливе середовище, яке включає індивідуалізований підхід, застосування сучасних технологій, підтримку здорового способу життя, використання ігрових методик, розвиток командного духу та заохочення ініціативи.

3.3. Перспективи вдосконалення навчального-виховного процесу у закладі загальної середньої освіти

Впровадження сучасних інформаційних та комунікаційних технологій у навчання є одним з головних напрямів розвитку освіти. Використання мультимедійних засобів, інтерактивних платформ, електронних підручників та онлайн-ресурсів дозволяє зробити навчання більш динамічним, цікавим і доступним для учнів. Це також сприяє розвитку навичок роботи з технологіями, що важливо для підготовки учнів до сучасного світу.

Оскільки учні мають різний рівень знань та інтересів, важливим є забезпечення індивідуального підходу. Використання диференційованих завдань, адаптація навчального матеріалу до потреб учнів, а також гнучкість у формуванні навчальних груп дозволяє створити умови для розвитку кожного учня, зважаючи на його здібності та інтереси.

Впровадження нових педагогічних технологій, таких як проблемне навчання, проектні методи, технології критичного мислення, дозволяє

створити більш цікаве та ефективне навчальне середовище. Такі підходи сприяють розвитку творчого потенціалу учнів, формуванню самостійності та ініціативи.

В умовах сучасної школи важливо переглянути традиційні методи фізичного виховання, зробивши їх більш доступними та привабливими для учнів. Впровадження нетрадиційних видів спорту, використання інноваційних методів, розвиток здорового способу життя серед учнів стане ключем до підвищення зацікавленості та активної участі у фізичних активностях.

Психологічний клімат навчального закладу безпосередньо впливає на ефективність навчання. Створення комфортної, дружньої атмосфери в класі сприяє розвитку довіри, взаємоповаги та співпраці між учнями і вчителями. Психологічна підтримка учнів, особливо в моменти стресу чи труднощів, сприяє формуванню здорової мотивації до навчання.

Постійне вдосконалення професійних навичок вчителів є основою для вдосконалення навчального процесу. Підвищення кваліфікації педагогів, участь у семінарах, тренінгах і міжнародних програмах допомагає вчителям не лише отримувати нові знання, а й обмінюватися досвідом із колегами з різних країн, а також впроваджувати інноваційні методики в навчання.

У процесі навчання важливо акцентувати увагу на розвитку не тільки когнітивних, а й соціально-емоційних навичок. Це включає вміння працювати в команді, ефективно спілкуватися, розв'язувати конфлікти та ухвалювати рішення. Такі навички є важливими для формування гармонійної особистості та забезпечення успішної соціалізації учнів.

Важливим напрямом є розвиток інклюзивної освіти, що забезпечує рівні можливості для навчання учнів з особливими потребами. Впровадження інклюзивних методик допоможе створити більше

можливостей для всіх учнів без винятку, незалежно від їхніх фізичних чи психологічних можливостей.

Тісна співпраця між школою, батьками та громадськими організаціями сприяє створенню оптимальних умов для розвитку дітей. Батьки повинні брати активну участь у процесі навчання і виховання, що підвищить мотивацію учнів та покращить ефективність освітнього процесу.

Постійна оцінка результатів навчання та надання зворотного зв'язку учням дозволяє своєчасно коригувати процес навчання, покращувати навчальні методи, а також індивідуально підходити до кожного учня для досягнення найкращих результатів.

Вдосконалення навчально-виховного процесу в закладі загальної середньої освіти є багатоаспектним завданням, що передбачає інтеграцію сучасних технологій, інноваційних методик, активну участь педагогів, учнів та батьків. Це забезпечить не лише покращення академічних результатів, а й всебічний розвиток учнів, створення здорового, комфортного та інклюзивного навчального середовища.

Висновки до 3 розділу

Інтеграція сучасних методів і засобів у навчальний процес є важливою умовою для підвищення ефективності навчання. Це включає використання інноваційних підходів, таких як проблемне навчання, проектні методи, технології критичного мислення, а також інтерактивних платформ і мультимедійних засобів. Вони дозволяють зробити уроки більш цікавими та динамічними, що сприяє активнішій участі учнів у процесі навчання.

Використання ІКТ у навчальному процесі забезпечує високий рівень доступності навчальних матеріалів, покращує організацію роботи в класі та дає можливість створювати мультимедійні навчальні ресурси. Це дозволяє

адаптувати матеріали до потреб учнів і забезпечує персоналізований підхід до навчання.

Впровадження методів, які стимулюють розвиток критичного мислення та самостійності учнів, таких як кейс-методи, дебати, аналіз реальних ситуацій, дозволяє формувати у учнів навички самостійного прийняття рішень, аналізу інформації та розв'язання проблем. Це є важливим аспектом їх підготовки до реального життя.

Врахування індивідуальних особливостей учнів та їхніх інтересів є ключовим аспектом у виборі методів і засобів навчання. Застосування гнучкого підходу в організації навчального процесу дозволяє максимізувати потенціал кожного учня, враховуючи його здібності, інтереси та потреби.

Важливим фактором для успішного впровадження сучасних методів є підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Вчителі повинні постійно вдосконалювати свої знання та навички у використанні нових технологій та методик, щоб ефективно реагувати на зміни в освітньому середовищі.

Застосування сучасних методів навчання повинно включати інклюзивний підхід, що забезпечує рівні можливості для всіх учнів, незалежно від їхніх особливостей розвитку чи потреб. Це дозволить створити сприятливу атмосферу для навчання та розвитку всіх учнів.

Важливим аспектом успішного впровадження сучасних методів навчання є тісна співпраця з батьками та місцевою громадськістю. Вони можуть допомогти у формуванні позитивного ставлення до інноваційних методів і забезпечити додаткові ресурси для їхнього впровадження.

Для оцінки результативності впроваджених методів необхідно проводити регулярний моніторинг і оцінку ефективності їх використання. Це дозволить коригувати стратегії навчання та вчасно реагувати на зміни в освітньому середовищі.

Впровадження сучасних методів і засобів у навчальний процес є важливим кроком до підвищення якості освіти та розвитку учнів. Це вимагає змін у педагогічному підході, готовності педагогів до використання нових технологій та постійного вдосконалення навчального процесу. Для забезпечення успішного впровадження інновацій важливо створювати умови для підтримки і розвитку як учнів, так і педагогічних працівників, залучаючи до цього батьків і громаду.

ВИСНОВКИ

Формування інтересу до фізичної культури є важливим аспектом у процесі фізичного виховання школярів. Сучасні методи та засоби, що використовуються в освітньому процесі, значно впливають на мотивацію учнів до занять фізичною культурою, що в свою чергу сприяє розвитку здорового способу життя та покращенню фізичного стану школярів.

Одним із ключових аспектів успішного формування інтересу є врахування психологічних і педагогічних особливостей учнів. Використання індивідуального підходу, урахування інтересів та потреб учнів сприяє підвищенню їх мотивації. Важливим є також створення позитивної атмосфери на уроках фізичної культури, що стимулює бажання до активної участі в заняттях.

У роботі були розглянуті сучасні методи і засоби, такі як інтерактивні технології, ігрові методи, спортивні заходи, а також використання мультимедійних засобів. Вони мають значний вплив на зростання зацікавленості учнів до фізичної культури та спорту, адже дозволяють зробити навчальний процес більш динамічним та захоплюючим.

Впровадження інноваційних підходів, таких як використання фітнес-технологій, здоров'язбережувальних програм, формує у школярів правильне ставлення до свого здоров'я. Це сприяє розвитку не лише фізичних якостей, але й соціальних навичок, таких як командна робота та взаємодія з однолітками.

Використання сучасних методів і засобів сприяє покращенню фізичних якостей учнів, таких як сила, витривалість, гнучкість та координація. Крім того, активно сприяє розвитку в учнів усвідомленого ставлення до своєї фізичної активності і здоров'я в цілому.

Успішне впровадження сучасних методів у навчальний процес потребує підготовки педагогів, які мають знання не лише в сфері фізичної

культури, але й у застосуванні інноваційних технологій навчання. Вчителі повинні мати змогу адаптувати методи до потреб учнів та ефективно використовувати нові засоби навчання.

У подальшому варто провести дослідження щодо ефективності застосування нових методів на різних етапах навчання, враховуючи вікові особливості та інтереси учнів. Рекомендується також вивчити вплив інноваційних методів на емоційний розвиток школярів та їх соціальну активність.

Сучасні методи і засоби формування інтересу до фізичної культури є важливими інструментами у підвищенні мотивації школярів до занять фізичною культурою та спорту. Їх успішне застосування сприяє не тільки поліпшенню фізичних показників учнів, але й розвитку їх соціальних та психологічних навичок. Розвиток інтересу до фізичної культури потребує комплексного підходу та постійного вдосконалення педагогічної практики в цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Азаренков А. В., Азаренков В. М. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2015 р.).* Харків: ХДАФК, 2015. С. 9-12.
2. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія* . 2015. № 47. С. 290-300.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
4. Бондарчук Н. "Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання." *Спортивний вісник Придніпров'я* . 2014. № 2. С. 17-22.
5. Войтовська І. В. Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах: автореф. дис на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2020. 45 с.
6. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми, 2019. с. 72.
7. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 57-62.
8. Горбунова В., Кондратенко В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2023. №34(159). С. 388-393.
9. Гриб Т. О., Клименченко Т. Г., Хоменко С. В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства (частина II): навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2019. 105 с.

10. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.
11. Данчук П.С. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Львів: ЛДУФК, 2020. 234 с.
12. Дегтяренко Т. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти / Т. В. Дегтяренко, Є. В. Долгієр. Одеса: Атлант, 2018. 282 с.
13. Дерєга Р.О. Виховання фізичної культури учнів у процесі позакласної роботи. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності. 2024. № 4. С. 65-69.
14. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук* . 2019. № 1. С. 24-28.
15. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.02. Київ: Олімпійська література, 2009. 464 с.
16. Закопайло С. А. Формування мотивації та інтересу в учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. № 8 С. 140-146.
17. Захожий В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами." *Physical education, sport and health culture in modern society* . 2010. № 10. С. 32-37.
18. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / Борисова Ю. Ю., Лядська О. Ю., Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.
19. Кашуба В. О., Гончарова Н.М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання." *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* . 2010. № 1. С. 71-74.

20. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 312 с.

21. Корягін В. М., Череповська О. А. Вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини*: Матер. II наук.-практ. конфер. Львів, 2003. С. 13-15.

22. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, 11(157), С. 90-95.

23. Кривчикова, О. Д. Круцевич, Т. Ю., Пангелова, Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. вид. за ред. Т. Ю Круцевич. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2017. 367 с.

24. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2022. 448 с.

25. Курінна В. В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів. *Physical Education Theory and Methodology* . 2009. № 11. С. 16-35.

26. Лелека В.М. Інформаційні технології в освітньому середовищі навчальних закладів США щодо забезпечення фізичного виховання студентів. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 11(17). С. 824–832.

27. Лисяк В. М. Урок фізичної культури, як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2007. № 11. С. 30-33.

28. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 81-85.

29. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. Естетика і етика педагогічної дії: зб. наук. праць. Київ – Полтава, 2011. Вип. 2. С. 47–57.

30. Мозолев О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навч.-метод. посіб. Хмельницький, 2022. 99 с.

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

32. Москаленко Т. А. Лікарський контроль за юними спортсменами. *Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини* : зб. матеріалів доп. учасн. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: ФОП Цьома, 2021. С. 55-56.

33. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10-13.

34. Назаренко І. І. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів в сучасних умовах. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти*: матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квіт. 2024 р. Харків: НТУ «ХПІ», 2024. С. 167-169.

35. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ, 2014. С. 50-58.

36. Отравенко О. В. Новітні технології навчання фізичній. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2022. № 3 (351). С. 6-20.

37. Палічук Ю. І., Філенко Л. В. Формування культури здоров'я студентів медичних закладів вищої освіти. «Науково-методичні основи

використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірн. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2022. Вип. 6. С. 50-56.

38. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту: теорія та методика у сучасній парадигмі вищої освіти / за наук. ред. Л. П. Сущенко. Київ: ТОВ «Козарі», 2013. 320 с.

39. Северіна Л.Є. Використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури у початковій школі. Академічні студії. Серія: Педагогіка. 2022. № 4. С. 190-194.

40. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 161-163.

41. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.

42. Томенко О. М. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: монографія. Суми: СумДПУ, 2012. 276 с.

43. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2015. № 3 (31). С. 202-210.

44. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. 2-га частина. Краматорськ: ДДМА, 2022. 227 с.

45. Черпак Ю.В. Навчання фізичної культури учнів 5-6 класів за програмою Нової української школи. Пайдея в дзеркалі європоцентричних трансформацій українського культурно-освітнього простору. 2023. № 2. С. 137-143.

46. Юрчишин Ю. В. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. №4(20). С. 351-356.

47. Ivashchenko S. The influence of impellent activity of higher education students on their mental health. *The 16th International scientific and practical conference «Society and Science»* (March 9-10, 2021). Great Britain: Nika Publishing, Leeds, 2021. P. 24-27.

48. Jiao L., Mitrou P. N., Reedy J. et al. A combined healthy lifestyle score and risk of pancreatic cancer in a large cohort study. *Arch Intern Med*. 2009. № 169, P. 764–770.

49. Ratey, John J.; Loehr, James E.: The positive impact of physical activity on cognition during adulthood. *Reviews in the Neurosciences*, 2011. Vol. 22, Issue 2. P. 171-185.

50. Види рухової активності. Вплив рухової активності на здоров'я. URL: <https://uahistory.co/pidruchniki/boychenko-health-basics-9-class-2017/5.php> (дата звернення: 11.08.2024).

51. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 2.08.2024).

52. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=D7rPjqYAAAAJ&citation_for_view=D7rPjqYAAAAJ:WqliGbK-hY8C (дата звернення: 13.08.2025).

53. Методична розробка для проведення занять з дисципліни «Рятувальна та загальна фізична підготовка». URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/18402> (дата звернення: 15.06.2025).

54. Розумова діяльність студентів і фізичні вправи. Розвиток 2019. URL: <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-41.html> (дата звернення: 17.08.2025).

55. Рухова активність як інструмент профілактики захворювань і травм. URL: <https://rehabprime.com/physical-activity/> (дата звернення: 7.04.2025).

56. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрій. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy> (дата звернення: 14.09.2025).