МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра медико-біологічних дисциплін та військово-патріотичної підготовки

Допущено до захисту
Завідувач кафедри
_____
«____»_____20__р.

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЄКТ)

освітній ступінь магістр

на тему:

«ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 7-8 КЛАСІВ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ»

Виконав: здобувач 2 курсу 22м-з-фк групи
освітньої програми: Середня освіта (Фізична культура)
спеціальності: А4 Середня освіта (Фізична культура)
предметна спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Мідяновський Олександр Володимирович

Керівник:
Викладач, кандидат сільськогосподарських наук
Пиж'янов В'ячеслав Володимирович

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 7–8 КЛАСІВ……...13

1.1. Сутність та особливості гармонійного розвитку учнів підліткового віку….13

1.2. Сучасні інноваційні технології фізичного виховання та їх освітньо-оздоровчий потенціал……26

1.3. Педагогічні умови ефективного впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання учнів 7–8 класів……40

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 7–8 КЛАСІВ……..53

2.1. Організація, етапи та методи педагогічного дослідження……...53

2.2. Методика впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання учнів 7–8 класів……66

2.3. Аналіз та оцінювання результатів експериментального дослідження……..72

ВИСНОВКИ……..83

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……88

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі розглянуто теоретико-методичні засади комплексного використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 7–8 класів з метою забезпечення їх гармонійного розвитку. Обґрунтовано необхідність удосконалення змісту уроків фізичної культури з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей підлітків, їхньої мотивації та потреб у руховій активності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність методики комплексного використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання учнів 7–8 класів, спрямованої на їх гармонійний розвиток.

У роботі проаналізовано сутність гармонійного розвитку як єдності фізичної, функціональної, психоемоційної, соціальної та мотиваційної складових. Розкрито педагогічний потенціал інтерактивних, ігрових, цифрових, здоров'язбережувальних та особистісно орієнтованих технологій. Розроблена методика поєднує командні рухові завдання, елементи функціонального тренування, фітнес-технології, цифровий самоконтроль та диференційоване дозування навантаження.

Базою дослідження визначено Овідіопольський ліцей Овідіопольської селищної ради Одеської області. До дослідження залучено 40 учнів 7–8 класів (по 20 осіб в експериментальній і контрольній групах). Застосовано аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, функціональні проби, анкетування, психолого-педагогічне опитування та порівняльний аналіз показників.

У роботі наведено модельні результати восьмитижневої програми, які ілюструють більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі порівняно з контрольною за показниками фізичної підготовленості, функціонального стану, психоемоційного благополуччя, соціальної взаємодії та мотивації до занять фізичною культурою. Практичне значення полягає у

можливості використання розробленої методики вчителями фізичної культури під час урочної та позаурочної роботи.

Ключові слова: інноваційні технології, фізичне виховання, учні 7–8 класів, гармонійний розвиток, рухова активність, фізична підготовленість, здоров'язбережувальні технології, мотивація.

ABSTRACT

The master's thesis examines the theoretical and methodological foundations of the integrated use of innovative technologies in physical education for students in grades 7–8 to promote their harmonious development. It substantiates the need to improve physical education lessons with due regard to adolescents' age-related and individual characteristics, motivation, and physical activity needs.

The aim of the study is to theoretically substantiate, develop, and evaluate a methodology for the integrated application of innovative technologies in physical education for grades 7–8 students, focused on their harmonious development.

The thesis considers harmonious development as an interconnected combination of physical, functional, psycho-emotional, social, and motivational components. It discusses the educational potential of interactive, game-based, digital, health-preserving, and learner-centered technologies. The proposed methodology combines team-based movement tasks, elements of functional training, fitness activities, digital self-monitoring, and differentiated exercise loads.

The study was based at Ovidiopol Lyceum of the Ovidiopol Settlement Council, Odesa Region, and involved 40 students in grades 7–8, divided into an experimental group and a control group of 20 students each. The research methods included literature review, pedagogical observation, physical fitness testing, functional tests, questionnaires, psycho-pedagogical surveys, and comparative analysis.

The thesis presents modeled outcomes of an eight-week program illustrating more pronounced positive changes in the experimental group than in the control group in physical fitness, functional status, psycho-emotional well-being, social interaction, and motivation for physical education. The practical significance of the study lies in the

potential application of the developed methodology by physical education teachers in curricular and extracurricular activities.

Keywords: innovative technologies, physical education, grades 7–8 students, harmonious development, physical activity, physical fitness, health-preserving technologies, motivation.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку українського суспільства особливого значення набуває проблема формування фізично здорової, соціально активної, психологічно стійкої та гармонійно розвиненої особистості. В умовах модернізації системи загальної середньої освіти, реалізації концептуальних засад Нової української школи та впровадження компетентнісного підходу фізичне виховання розглядається як важлива складова освітнього процесу, що забезпечує не лише розвиток рухових здібностей школярів, а й формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, культури рухової діяльності, навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та особистісного самовдосконалення. [2, 3, 5]

Сучасна система фізичного виховання має бути спрямована на створення оптимальних умов для всебічного розвитку учнів, урахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей, забезпечення позитивної мотивації до рухової активності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. Відповідні пріоритети відображено в Державному стандарті базової середньої освіти, затвердженому постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року № 898, а також у модельних навчальних програмах із фізичної культури для 5–9 класів. [1, 2]

Особливої актуальності проблема гармонійного розвитку набуває в підлітковому віці, зокрема серед учнів 7–8 класів, оскільки саме цей період характеризується інтенсивними морфофункціональними, психофізіологічними та соціально-психологічними змінами. Відбувається активне зростання організму, удосконалюються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, розвиваються рухові здібності, формуються особистісні якості, самооцінка, ціннісні орієнтації та способи міжособистісної взаємодії. Водночас нерівномірність біологічного дозрівання, підвищена емоційна чутливість, зміна інтересів і зростання навчального навантаження потребують особливої уваги до організації фізичного виховання школярів. [41]

Важливою проблемою сучасного освітнього середовища залишається недостатній рівень рухової активності дітей і підлітків. Поширення цифрових технологій, збільшення тривалості використання електронних пристроїв, переважання малорухливих форм дозвілля та зменшення можливостей для активного відпочинку створюють передумови для погіршення фізичної підготовленості й функціонального стану школярів. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, діти та підлітки віком 5–17 років повинні виконувати в середньому щонайменше 60 хвилин фізичної активності помірної та високої інтенсивності на день упродовж тижня. При цьому важливим є не лише обсяг рухової активності, а й її різноманітність, доступність, систематичність і відповідність індивідуальним можливостям організму. [31]

Додаткові виклики для забезпечення належного рівня фізичної активності українських школярів зумовлені умовами воєнного стану. Обмеження доступу до спортивної інфраструктури, зміни форм організації освітнього процесу, необхідність дотримання безпекових вимог, психоемоційне напруження та порушення звичного режиму життєдіяльності можуть негативно впливати на фізичне й психологічне благополуччя дітей. За таких обставин особливої ваги набуває пошук ефективних, безпечних і доступних засобів фізичного виховання, здатних забезпечувати комплексний розвиток школярів. [47]

Традиційні підходи до організації уроків фізичної культури мають вагоме педагогічне значення, однак не завжди повною мірою відповідають потребам та інтересам сучасних підлітків. Одноманітність фізичних вправ, недостатнє врахування індивідуальних можливостей учнів, обмежене використання інтерактивних форм навчання та недостатня увага до мотиваційної складової можуть знижувати зацікавленість школярів у систематичних заняттях фізичною культурою. [40]

У зв'язку з цим одним із перспективних напрямів удосконалення фізичного виховання є впровадження інноваційних технологій, які забезпечують оновлення змісту, форм і методів організації рухової діяльності. Їх застосування сприяє створенню особистісно орієнтованого освітнього середовища, підвищенню

емоційної привабливості занять, розвитку самостійності, ініціативності та відповідального ставлення учнів до власного фізичного стану. [6, 48]

До сучасних інноваційних технологій фізичного виховання належать фітнес-технології, функціональні та колові тренування, інтерактивні рухливі ігри, елементи гейміфікації, цифрові засоби моніторингу рухової активності, технології кооперативного навчання, здоров'язбережувальні практики та методики психоемоційного розвантаження. Їх комплексне використання дозволяє урізноманітнювати рухову діяльність, диференціювати фізичні навантаження, створювати ситуації успіху та забезпечувати активне залучення школярів до освітнього процесу. [42]

Особливого значення набуває інтеграція фізичного, психоемоційного, соціального та мотиваційного компонентів розвитку особистості. У цьому контексті гармонійний розвиток учнів доцільно розглядати як цілісний процес взаємопов'язаного вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей організму, емоційної стійкості, комунікативних здібностей, соціальної активності та ціннісного ставлення до здорового способу життя. [20]

Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні створює передумови для реалізації зазначеного підходу. Використання командних ігор, творчих рухових завдань, інтерактивних вправ, елементів співпраці та самоконтролю може позитивно впливати не лише на рівень фізичної підготовленості школярів, а й на їхню здатність до конструктивної взаємодії, відповідальність, самодисципліну, емоційну саморегуляцію та мотивацію до рухової активності. [38]

Теоретичні та методичні засади фізичного виховання школярів, розвитку рухових здібностей, формування здоров'язбережувальної компетентності та вдосконалення організації фізкультурно-оздоровчої діяльності висвітлено в наукових працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Водночас питання комплексного використання інноваційних технологій як засобу гармонійного розвитку учнів 7–8 класів потребує подальшого наукового обґрунтування, зокрема щодо визначення ефективних педагогічних умов, оптимального

поєднання різних технологій та оцінювання їх впливу на фізичні, функціональні, психоемоційні, соціальні й мотиваційні характеристики школярів. [7] [59]

Аналіз теоретичних положень і сучасних підходів до організації фізичного виховання дозволяє виокремити суперечності між зростаючими вимогами до гармонійного розвитку особистості школяра та недостатнім використанням комплексних інноваційних технологій; між потенційними можливостями сучасних фізкультурно-оздоровчих засобів та обмеженим рівнем їх системного впровадження; між необхідністю індивідуалізації фізичного виховання та поширенням стандартизованих підходів до організації рухової діяльності; між потребою у формуванні стійкої мотивації до занять фізичною культурою та недостатнім використанням інтерактивних і особистісно орієнтованих методів навчання. [38, 42]

Необхідність розв’язання зазначених суперечностей, удосконалення змісту фізичного виховання та пошуку ефективних засобів забезпечення гармонійного розвитку підлітків зумовила вибір теми магістерської роботи: «Інноваційні технології у фізичному вихованні учнів 7–8 класів як засіб їх гармонійного розвитку».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики комплексного використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання учнів 7–8 класів, спрямованої на забезпечення їх гармонійного розвитку.

Завдання дослідження:

1.Здійснити теоретичний аналіз науково-педагогічної та методичної літератури з проблеми гармонійного розвитку учнів підліткового віку й використання інноваційних технологій у фізичному вихованні.

2.Визначити сутність, зміст, особливості та педагогічний потенціал сучасних інноваційних технологій фізичного виховання учнів 7–8 класів.

3.Теоретично обґрунтувати та розробити методику комплексного використання інноваційних технологій, спрямовану на вдосконалення фізичних,

функціональних, психоемоційних, соціальних і мотиваційних характеристик школярів.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та проаналізувати динаміку показників гармонійного розвитку учнів 7–8 класів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів 7–8 класів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми, методи та педагогічні умови комплексного використання інноваційних технологій фізичного виховання як засобу гармонійного розвитку учнів 7–8 класів.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що застосування спеціально розробленої методики комплексного використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання учнів 7–8 класів сприятиме підвищенню рівня їхнього гармонійного розвитку за умови систематичного поєднання сучасних фітнес-технологій, інтерактивних рухових завдань, ігрових методик, цифрових засобів контролю рухової активності та здоров'язбережувальних практик.

Ефективність запропонованої методики передбачається забезпечити шляхом реалізації принципів індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень, урахування вікових і психофізіологічних особливостей школярів, створення позитивного емоційного середовища, стимулювання активної взаємодії учнів та здійснення систематичного педагогічного контролю.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань передбачено використання комплексу взаємопов'язаних методів наукового дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація й узагальнення науково-педагогічної, психологічної та методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне моделювання для обґрунтування та розроблення експериментальної методики; [25]

емпіричні: педагогічне спостереження за особливостями рухової діяльності, поведінки та соціальної взаємодії учнів; анкетування для визначення мотивації

до занять фізичною культурою; педагогічне тестування для оцінювання фізичної підготовленості; функціональні проби для визначення реакції організму на фізичні навантаження; психолого-педагогічне опитування для оцінювання психоемоційного благополуччя та соціальних характеристик; педагогічний експеримент для перевірки ефективності запропонованої методики; [41, 45]

методи математичної статистики: обчислення середніх арифметичних значень, стандартних відхилень, абсолютних і відносних змін показників, порівняльний аналіз результатів дослідження та застосування відповідних критеріїв статистичної значущості з урахуванням особливостей отриманих даних.

База та організація дослідження. Базою педагогічного дослідження визначено Овідіопольський ліцей Овідіопольської селищної ради Одеської області. До дослідження залучено 40 учнів 7–8 класів закладу загальної середньої освіти.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні комплексного використання інноваційних технологій фізичного виховання як засобу гармонійного розвитку учнів 7–8 класів.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методики комплексного використання інноваційних технологій фізичного виховання, яка може бути впроваджена в освітній процес закладів загальної середньої освіти з метою забезпечення гармонійного розвитку учнів 7–8 класів.

Запропоновані комплекси фізичних вправ, інтерактивні рухові завдання, елементи фітнес-технологій, ігрові методики та засоби педагогічного контролю можуть бути використані вчителями фізичної культури для підвищення ефективності уроків, удосконалення фізичної підготовленості школярів, формування стійкої мотивації до рухової активності та розвитку соціально-комунікативних навичок.

Матеріали дослідження також можуть застосовуватися під час організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, проведення спортивно-масових

заходів, розроблення індивідуальних програм рухової активності та підготовки методичних рекомендацій для педагогічних працівників.

Апробація результатів дослідження та публікації:

Мідяновський О. Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури в Новій українській школі. Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (07 листопада 2025 р.) : збірник наукових праць. Умань : ВПЦ «Візаві», 2025. С. 172–177.

Мідяновський О. Роль інноваційних технологій фізичного виховання у формуванні мотивації до здорового способу життя та гармонійного розвитку учнів 7–8 класів. Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування мотивації культури здорового способу життя в освітньому просторі та профілактика ВІЛ/СНІДу : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 1 грудня 2025 р.) / редкол.: Л. С. Соколенко (голов. ред.) та ін. Умань : ВПЦ «Візаві», 2025. С. 145–151.

Мідяновський О. Інноваційні технології фізичного виховання підлітків у сучасному освітньому просторі як чинник гармонійного розвитку особистості. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (27 березня 2026 р.). Умань : ВПЦ «Візаві», 2026. С. 357–362.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 7–8 КЛАСІВ

1.1. Сутність та особливості гармонійного розвитку учнів підліткового віку

Гармонійний розвиток особистості є однією з провідних цілей сучасної системи освіти та важливою передумовою формування фізично здорової, психологічно стійкої, соціально активної й відповідальної людини. У контексті фізичного виховання гармонійний розвиток розглядається як цілісний, багатокомпонентний процес, що передбачає взаємопов'язане вдосконалення фізичних, функціональних, психоемоційних, інтелектуальних, соціальних і морально-вольових характеристик особистості. Його забезпечення ґрунтується на врахуванні закономірностей вікового розвитку, індивідуальних особливостей організму, рівня рухової підготовленості, мотиваційних потреб та умов освітнього середовища. [48]

Особливого значення проблема гармонійного розвитку набуває в підлітковому віці, оскільки цей період характеризується інтенсивними процесами фізичного дозрівання, перебудовою функціональних систем організму, розвитком самосвідомості, становленням особистісних цінностей, формуванням соціальної позиції та поступовим набуттям самостійності. Саме в цей час створюються важливі передумови для формування стійких звичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, усвідомленої потреби в руховій активності та відповідального ставлення до власного фізичного й психічного благополуччя. [45, 48]

Учні 7–8 класів, які переважно перебувають у віковому діапазоні 12–14 років, належать до категорії підлітків, для яких характерні значні індивідуальні відмінності у темпах фізичного, психофізіологічного та соціального розвитку. Зазначені особливості визначають специфіку організації освітнього процесу, зокрема фізичного виховання, яке повинно забезпечувати не лише розвиток рухових здібностей, а й створення сприятливих умов для особистісного становлення школярів. [45]

У науково-педагогічному розумінні гармонійний розвиток особистості передбачає узгоджене становлення її основних сфер, за якого вдосконалення одних характеристик не відбувається на шкоду іншим. Зокрема, розвиток фізичних якостей має поєднуватися зі зміцненням здоров'я, формуванням емоційної врівноваженості, соціальної компетентності, моральних цінностей, здатності до самоконтролю та самореалізації. [45]

Важливо наголосити, що гармонійний розвиток не означає однакового рівня сформованості всіх особистісних характеристик. Його сутність полягає у створенні умов для збалансованого вдосконалення індивідуальних можливостей учня з урахуванням його віку, стану здоров'я, природних задатків, інтересів і потреб. [42]

У контексті фізичного виховання гармонійний розвиток доцільно розглядати як інтегральний результат педагогічного впливу, що проявляється у позитивній динаміці фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму, психоемоційного стану, соціальної взаємодії та мотивації до рухової активності. Такий підхід дозволяє перейти від вузького розуміння фізичного виховання як процесу розвитку окремих рухових якостей до усвідомлення його значення як важливого чинника всебічного становлення особистості школяра. [45]

Фізичне виховання в сучасній школі виконує комплекс взаємопов'язаних функцій: оздоровчу, освітню, виховну, розвивальну, соціалізувальну та профілактичну. Оздоровча функція спрямована на підтримання й зміцнення здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму та формування навичок безпечної рухової діяльності. Освітня функція передбачає засвоєння спеціальних знань, рухових умінь і навичок, необхідних для самостійних занять фізичними вправами. Розвивальна функція пов'язана з удосконаленням фізичних якостей, координаційних здібностей, пізнавальних процесів і здатності до саморегуляції. [42, 44]

Виховна функція фізичного виховання реалізується через формування дисциплінованості, наполегливості, відповідальності, взаємоповаги, чесності,

здатності долати труднощі та дотримуватися встановлених правил. Соціалізувальна функція забезпечує розвиток навичок спілкування, співробітництва, командної взаємодії, прийняття спільних рішень та конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій. Профілактична функція спрямована на зменшення негативних наслідків недостатньої рухової активності, тривалого перебування в статичних положеннях та нераціональної організації повсякденної діяльності. [13]

Таким чином, фізичне виховання має значний потенціал для забезпечення гармонійного розвитку підлітків, оскільки створює умови для одночасного впливу на різні сфери їхньої життєдіяльності. [40]

Однією з провідних складових гармонійного розвитку учнів 7–8 класів є фізичний розвиток, який характеризує закономірні зміни морфологічних і функціональних властивостей організму в процесі індивідуального становлення. Його показниками є довжина та маса тіла, пропорції тіла, особливості розвитку опорно-рухового апарату, стан м'язової системи, функціональні можливості органів і систем, а також загальний рівень фізичної працездатності. [45]

Підлітковий вік характеризується інтенсивним ростом організму, що супроводжується суттєвими змінами у функціонуванні опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової та ендокринної систем. Темпи зазначених змін можуть істотно відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей біологічного дозрівання, спадкових чинників, умов життєдіяльності, харчування, рухової активності та загального стану здоров'я. [42] [57]

У період статевого дозрівання спостерігається прискорення ростових процесів, зміна пропорцій тіла, збільшення м'язової маси та поступове вдосконалення функціональних можливостей організму. Водночас нерівномірність росту кісткової та м'язової тканин може тимчасово впливати на точність рухів, координацію, гнучкість і здатність до виконання складних рухових дій. [15, 42]

Зазначені особливості необхідно враховувати під час планування фізичних навантажень, добору вправ, визначення їх інтенсивності, тривалості та

складності. Надмірне або неправильно дозоване фізичне навантаження може спричиняти перевтому, зниження працездатності, погіршення самопочуття та формування негативного ставлення до занять фізичною культурою. [41]

Водночас систематична, раціонально організована рухова активність сприяє розвитку м’язової сили, витривалості, швидкісних і координаційних здібностей, удосконаленню рухових навичок та підвищенню функціональних резервів організму. [13]

Особливу увагу в процесі фізичного виховання учнів 7–8 класів необхідно приділяти розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Їх удосконалення забезпечує підвищення загальної фізичної підготовленості, розширення рухових можливостей школярів і формування передумов для успішного засвоєння складніших рухових дій. [45]

Розвиток сили в підлітковому віці повинен здійснюватися з урахуванням стану опорно-рухового апарату та індивідуальних темпів дозрівання. Доцільним є використання вправ із масою власного тіла, елементів функціонального тренування, вправ для зміцнення м’язів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. При цьому пріоритетного значення набувають правильна техніка виконання рухів, поступове збільшення навантаження та забезпечення достатнього відновлення. [42]

Швидкісні здібності учнів можуть удосконалюватися за допомогою короткочасних прискорень, рухливих і спортивних ігор, естафет, вправ на швидкість реагування та зміну напрямку руху. Використання різноманітних ігрових ситуацій дозволяє поєднувати розвиток швидкості з удосконаленням уваги, координації та здатності швидко приймати рішення. [15, 46]

Витривалість є важливою характеристикою фізичної працездатності, що відображає здатність організму протидіяти втомі під час виконання тривалої рухової діяльності. Для її розвитку можуть використовуватися циклічні вправи, рухливі ігри, помірні аеробні навантаження, елементи колового тренування та різноманітні форми активного відпочинку. При цьому важливо враховувати

індивідуальні функціональні можливості учнів, поступово збільшувати обсяг навантаження та контролювати реакцію організму. [41]

Гнучкість характеризує рухливість у суглобах і здатність виконувати рухи з необхідною амплітудою. Її розвиток має здійснюватися систематично, із застосуванням динамічних і статичних вправ, що відповідають віковим особливостям школярів. Раціональне використання вправ на гнучкість сприяє вдосконаленню рухової культури, підтриманню функціонального стану опорно-рухового апарату та формуванню навичок правильного виконання фізичних вправ. [45]

Координаційні здібності забезпечують точність, узгодженість, ритмічність і раціональність рухів. Їх розвиток є особливо важливим для підлітків, оскільки в період інтенсивного росту можуть спостерігатися тимчасові зміни рухової координації. Ефективними засобами вдосконалення координації є вправи на рівновагу, зміну напрямку руху, орієнтування в просторі, рухові комбінації, танцювальні елементи та інтерактивні рухливі ігри. [15]

Таким чином, фізичний розвиток учнів 7–8 класів потребує комплексного педагогічного підходу, який забезпечує не лише вдосконалення окремих фізичних якостей, а й формування загальної рухової культури, функціональної підготовленості та позитивного ставлення до фізичної активності. [13]

Важливою складовою гармонійного розвитку є функціональний стан організму, який характеризує здатність основних фізіологічних систем забезпечувати життєдіяльність, адаптацію до фізичних навантажень та підтримання оптимального рівня працездатності. [41, 45]

У підлітковому віці відбувається активне вдосконалення механізмів регуляції діяльності серцево-судинної та дихальної систем, змінюються показники частоти серцевих скорочень, ударного об’єму серця, вентиляції легень та ефективності використання кисню під час рухової діяльності. [13]

Разом із тим функціональні можливості підлітків залежать від індивідуальних темпів біологічного дозрівання, рівня фізичної підготовленості, стану здоров’я та попереднього рухового досвіду. Саме тому під час організації

фізичного виховання необхідно застосовувати диференційований підхід до визначення фізичних навантажень. [42]

Систематична рухова активність за умови раціонального дозування сприяє вдосконаленню регуляторних механізмів, підвищенню економічності роботи серцево-судинної системи, розвитку аеробних можливостей організму та покращенню переносимості фізичних навантажень. [41]

Для оцінювання функціонального стану учнів у педагогічній практиці можуть використовуватися доступні методи контролю, зокрема визначення частоти серцевих скорочень у стані спокою, під час виконання фізичних вправ та в період відновлення. Важливим є також спостереження за зовнішніми ознаками втоми, характером дихання, координацією рухів і суб'єктивним самопочуттям школярів. [49] [54]

Особливу роль у забезпеченні гармонійного розвитку відіграє формування навичок самоконтролю. Учні повинні поступово оволодівати вміннями оцінювати власний фізичний стан, визначати ознаки перевтоми, регулювати інтенсивність рухової діяльності та дотримуватися правил безпечного виконання фізичних вправ. [42, 45]

Упровадження сучасних цифрових технологій, зокрема електронних щоденників рухової активності, пульсометрів та інтерактивних засобів контролю, може сприяти підвищенню зацікавленості школярів у спостереженні за власним фізичним станом і формуванню відповідального ставлення до здоров'я.

Отже, функціональний розвиток підлітків необхідно розглядати як важливий компонент гармонійного становлення особистості, що безпосередньо пов'язаний із фізичною працездатністю, адаптаційними можливостями організму та здатністю підтримувати оптимальний рівень рухової активності. [40]

Психоемоційний розвиток є невід'ємною складовою гармонійного становлення особистості підлітка. У віці 12–14 років відбуваються суттєві зміни в емоційній сфері, формуються механізми саморегуляції, розвиваються

самосвідомість, рефлексія, здатність до самооцінювання та усвідомлення власних можливостей.

Для підліткового віку характерні підвищена чутливість до оцінювання з боку однолітків і дорослих, прагнення до самостійності, потреба у визнанні, бажання продемонструвати власні здібності та досягти успіху в значущій діяльності. Водночас можливі емоційна нестійкість, коливання настрою, невпевненість у собі, підвищена тривожність і труднощі з регуляцією поведінки. [50]

Зазначені особливості необхідно враховувати під час організації уроків фізичної культури, оскільки фізична активність може бути важливим засобом підтримання позитивного емоційного стану, зниження психоемоційного напруження, формування впевненості у власних силах і розвитку навичок саморегуляції.

Позитивний вплив фізичних вправ на психоемоційний стан пов’язаний із комплексом фізіологічних, психологічних і соціальних механізмів. Регулярна рухова активність може сприяти покращенню настрою, зменшенню проявів стресу, підвищенню суб’єктивного благополуччя, формуванню позитивного образу власного тіла та розвитку впевненості у власних можливостях. [43]

Важливим чинником психоемоційного благополуччя школярів є характер педагогічної взаємодії на уроках фізичної культури. Надмірна орієнтація на змагальні результати, порівняння учнів між собою, акцентування уваги на невдачах або недостатній фізичній підготовленості можуть негативно впливати на самооцінку та мотивацію підлітків.

Натомість створення атмосфери психологічної безпеки, підтримки, взаємоповаги й особистісного успіху сприяє формуванню позитивного ставлення до рухової діяльності. Важливо, щоб кожен учень мав можливість відчути власний прогрес незалежно від початкового рівня фізичної підготовленості. [45]

Особливого значення набувають інтерактивні та ігрові технології, які дозволяють поєднувати фізичне навантаження з позитивними емоціями,

творчою активністю, співпрацею та самовираженням. Використання рухових квестів, командних завдань, елементів гейміфікації та творчих вправ сприяє підвищенню емоційної залученості школярів і формуванню сприятливого психологічного клімату.

У сучасних умовах особливу увагу необхідно приділяти психоемоційному благополуччю дітей, які перебувають під впливом стресових чинників, пов'язаних із воєнним станом. Фізична культура може виступати одним із доступних засобів підтримання емоційної рівноваги, відновлення відчуття стабільності, покращення настрою та розвитку навичок саморегуляції. [37, 43]

Водночас фізичні вправи не слід розглядати як універсальний засіб подолання психологічних труднощів. Їх застосування має здійснюватися з урахуванням індивідуального стану учнів, а за потреби — у взаємодії з практичним психологом та іншими фахівцями закладу освіти.

Отже, психоемоційний розвиток учнів 7–8 класів тісно пов'язаний з організацією фізичного виховання та потребує використання педагогічних технологій, які забезпечують позитивне емоційне середовище, підтримують самооцінку й формують навички емоційної саморегуляції. [50]

Соціальний розвиток є важливою складовою гармонійного становлення учнів підліткового віку, оскільки саме в цей період посилюється значення міжособистісних стосунків, групової належності, соціального визнання та самостійності у прийнятті рішень.

Підлітки прагнуть активної взаємодії з однолітками, набувають досвіду співробітництва, конкуренції, взаємодопомоги та відповідальності за спільний результат. У процесі соціального становлення формуються комунікативні здібності, здатність висловлювати власну думку, враховувати позицію інших, дотримуватися правил спільної діяльності та конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації. [48]

Фізичне виховання має значний потенціал для розвитку зазначених характеристик, оскільки багато видів рухової діяльності передбачають

взаємодію, узгодження дій, розподіл ролей і спільне досягнення поставленої мети.

Особливо ефективними в цьому аспекті є командні спортивні ігри, естафети, парні вправи, рухові квести, групові фітнес-заняття та інші форми колективної рухової діяльності. Вони створюють умови для розвитку взаємодовіри, відповідальності, дисциплінованості, лідерських якостей і здатності працювати в команді. [47]

Важливою умовою позитивного соціального впливу фізичного виховання є організація діяльності на засадах співпраці, взаємоповаги, справедливості та інклюзивності. Учитель повинен забезпечувати рівні можливості для участі всіх школярів, незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості, індивідуальних особливостей або попереднього рухового досвіду.

Використання технологій кооперативного навчання дозволяє організовувати діяльність учнів таким чином, щоб досягнення спільного результату залежало від активної участі кожного члена групи. Це сприяє розвитку соціальної відповідальності, взаємодопомоги та позитивних міжособистісних стосунків. [48]

Водночас надмірна змагальність, необґрунтоване порівняння результатів, виключення менш підготовлених учнів із командної діяльності або негативне оцінювання їхніх можливостей можуть призводити до конфліктів, зниження самооцінки та втрати інтересу до фізичної культури.

Тому важливим завданням учителя є забезпечення педагогічного балансу між змагальними й кооперативними формами рухової діяльності, створення ситуацій успіху та формування позитивного досвіду соціальної взаємодії. [45, 48]

Отже, соціальний розвиток підлітків у процесі фізичного виховання повинен розглядатися як цілеспрямований педагогічний процес формування комунікативної компетентності, відповідальності, взаємоповаги, співробітництва та готовності до конструктивної взаємодії в колективі.

Важливою передумовою ефективності фізичного виховання є формування стійкої мотивації учнів до рухової активності та усвідомлення її значення для здоров'я, фізичного вдосконалення й особистісного розвитку. [42] [53]

У підлітковому віці мотиваційна сфера зазнає суттєвих змін, пов'язаних із розвитком самосвідомості, формуванням індивідуальних інтересів, прагненням до самостійності та потребою в самореалізації. Ставлення школярів до фізичної культури дедалі більше визначається не лише зовнішніми вимогами, а й особистісною значущістю рухової діяльності, емоційним задоволенням, можливістю досягнення успіху та соціального визнання. [55]

Мотивація до занять фізичними вправами формується під впливом комплексу чинників, серед яких важливе місце посідають зміст уроків, різноманітність рухових завдань, педагогічний стиль учителя, рівень доступності фізичних навантажень, характер оцінювання та психологічна атмосфера в учнівському колективі. [41] [51]

Одним із перспективних напрямів підвищення мотивації є використання інноваційних технологій, які дозволяють зробити уроки фізичної культури більш різноманітними, емоційно привабливими та особистісно значущими.

Зокрема, елементи гейміфікації, інтерактивні рухові завдання, цифрові засоби самоконтролю, фітнес-технології та командні форми діяльності можуть сприяти підвищенню зацікавленості школярів у виконанні фізичних вправ. [13]

Важливою умовою формування внутрішньої мотивації є надання учням можливості самостійного вибору окремих видів рухової діяльності, визначення особистих цілей, оцінювання власного прогресу та участі в плануванні фізкультурно-оздоровчих заходів. [36]

Позитивне ставлення до фізичної культури значною мірою залежить від усвідомлення учнями власних досягнень. Саме тому доцільно використовувати індивідуальні критерії оцінювання, які враховують не лише абсолютні результати фізичних тестів, а й особистісний прогрес, старанність, активність і систематичність участі в заняттях. [49]

Важливим завданням фізичного виховання є формування в учнів ціннісного ставлення до здоров’я, розуміння значення рухової активності для підтримання фізичного та психічного благополуччя, а також готовності використовувати набуті знання й навички у повсякденному житті.

Таким чином, мотиваційно-ціннісний компонент гармонійного розвитку визначає спрямованість особистості на систематичну рухову діяльність, фізичне самовдосконалення та підтримання здорового способу життя. [38, 42]

Гармонійний розвиток учнів 7–8 класів є складним інтегративним процесом, у якому фізичні, функціональні, психоемоційні, соціальні та мотиваційні характеристики перебувають у постійній взаємодії.

Підвищення рівня фізичної підготовленості може позитивно впливати на впевненість школярів у власних можливостях, формування позитивної самооцінки та готовність до активної участі в колективній діяльності. Водночас сприятливий психоемоційний стан і позитивна мотивація можуть підвищувати активність учнів, їхню наполегливість та систематичність занять фізичними вправами. [50]

Соціальна взаємодія під час командних ігор, естафет та інших форм групової діяльності сприяє розвитку комунікативних здібностей, відповідальності й навичок співпраці. У свою чергу, позитивні міжособистісні стосунки створюють сприятливі умови для емоційного благополуччя та підвищення мотивації до фізичної активності.

З огляду на зазначене гармонійний розвиток школярів доцільно оцінювати за сукупністю взаємопов’язаних показників, які відображають різні аспекти особистісного становлення (табл.1)

Таблиця 1.1

Основні складові гармонійного розвитку учнів 7–8 класів та показники їх оцінювання

Складова гармонійного розвитку	Основні характеристики	Показники оцінювання

Фізична	Розвиток рухових здібностей, удосконалення рухових умінь і навичок	Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація
Функціональна	Адаптаційні можливості організму, фізична працездатність	ЧСС у спокої, реакція на фізичне навантаження, швидкість відновлення
Психоемоційна	Емоційна стійкість, саморегуляція, психологічний комфорт	Настрій, самопочуття, емоційне благополуччя, упевненість у собі
Соціальна	Комунікативні здібності, співробітництво, відповідальність	Взаємодопомога, командна взаємодія, активність у групі
Мотиваційно-ціннісна	Інтерес до фізичної культури, ставлення до здоров'я, потреба в руховій активності	Мотивація, систематичність участі, самостійність, зацікавленість

Наведена система показників дозволяє здійснювати комплексне оцінювання гармонійного розвитку учнів, ураховуючи не лише рівень їхньої фізичної підготовленості, а й особливості функціонального стану, психоемоційного благополуччя, соціальної активності та мотивації до занять фізичною культурою.

Важливо підкреслити, що окремі показники можуть мати різну динаміку та не завжди змінюються одночасно. Наприклад, підвищення фізичної підготовленості не обов'язково супроводжується автоматичним покращенням соціальних навичок або емоційного стану. Саме тому ефективність педагогічного впливу необхідно визначати на основі комплексного аналізу результатів, а не за одним окремим критерієм. [45]

Забезпечення гармонійного розвитку учнів 7–8 класів потребує створення комплексу педагогічних умов, які сприятимуть ефективній організації рухової діяльності та врахуванню індивідуальних особливостей школярів.

Однією з провідних умов є реалізація особистісно орієнтованого підходу, що передбачає врахування рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей, психоемоційного стану, інтересів і потреб кожного учня. [43, 45]

Важливого значення набуває диференціація фізичних навантажень, яка забезпечує можливість адаптації змісту, інтенсивності та складності фізичних вправ відповідно до індивідуальних можливостей школярів. Такий підхід

дозволяє зменшувати ризик перевтоми, підтримувати позитивну мотивацію та створювати умови для поступового вдосконалення рухових здібностей.

Наступною педагогічною умовою є забезпечення систематичності й різноманітності рухової діяльності. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють формуванню стійких адаптаційних змін, тоді як використання різних видів рухової активності дозволяє підтримувати зацікавленість учнів та забезпечувати комплексний вплив на їхній розвиток. [13]

Особливу роль відіграє створення сприятливого психоемоційного середовища, заснованого на взаємоповазі, підтримці, доброзичливості та позитивному оцінюванні індивідуальних досягнень. У таких умовах фізичне виховання стає не лише засобом розвитку рухових здібностей, а й важливим чинником формування впевненості, емоційної стійкості та соціальної активності школярів. [52]

Важливою умовою гармонійного розвитку є інтеграція сучасних інноваційних технологій у зміст уроків фізичної культури. Використання інтерактивних методів, фітнес-технологій, рухових квестів, командних завдань, цифрових засобів самоконтролю та здоров'язбережувальних практик створює можливості для комплексного розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних характеристик учнів. [45]

Не менш важливим є забезпечення педагогічного контролю та зворотного зв'язку, що дозволяє своєчасно оцінювати динаміку фізичної підготовленості, функціонального стану, мотивації та особистісного прогресу школярів. Систематичне оцінювання результатів дає змогу коригувати зміст занять, регулювати навантаження та підвищувати ефективність освітнього процесу.

Таким чином, забезпечення гармонійного розвитку учнів 7–8 класів потребує комплексного підходу до організації фізичного виховання, що ґрунтується на поєднанні вікової адекватності фізичних навантажень, особистісної орієнтації, систематичності, різноманітності рухової діяльності, психологічної підтримки та застосування сучасних педагогічних технологій. [41]

Отже, гармонійний розвиток учнів підліткового віку є багатокомпонентним процесом, який передбачає взаємопов'язане вдосконалення фізичних, функціональних, психоемоційних, соціальних і мотиваційно-ціннісних характеристик особистості.

Вікові особливості учнів 7–8 класів, пов'язані з інтенсивними морфофункціональними змінами, становленням самосвідомості, розвитком емоційної сфери та посиленням ролі міжособистісної взаємодії, зумовлюють необхідність застосування комплексного, диференційованого й особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання. [45]

Фізична культура має значний потенціал для забезпечення гармонійного розвитку школярів, оскільки сприяє вдосконаленню рухових здібностей, підтриманню функціонального стану організму, формуванню позитивного психоемоційного досвіду, розвитку соціальних навичок і стійкої мотивації до здорового способу життя.

Водночас реалізація зазначеного потенціалу потребує оновлення змісту, форм і методів організації фізичного виховання відповідно до сучасних освітніх потреб та індивідуальних особливостей підлітків. [40, 45]

У цьому контексті особливої актуальності набуває впровадження інноваційних технологій фізичного виховання, які забезпечують інтеграцію фізичного, психоемоційного, соціального та мотиваційного компонентів розвитку особистості.

1.2. Сучасні інноваційні технології фізичного виховання та їх освітньо-оздоровчий потенціал

Сучасний етап розвитку загальної середньої освіти характеризується активним пошуком нових підходів до організації освітнього процесу, удосконалення його змісту, форм і методів, а також забезпечення всебічного розвитку особистості школяра. Особливого значення інноваційні процеси набувають у сфері фізичного виховання, оскільки традиційна система організації рухової діяльності потребує постійного оновлення відповідно до змін у

фізичному розвитку, мотиваційних потребах, соціальному середовищі та способі життя сучасних дітей і підлітків.

Фізичне виховання учнів 7–8 класів є важливою складовою освітнього процесу, спрямованою на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, удосконалення функціональних можливостей організму та виховання позитивного ставлення до систематичної рухової активності. Водночас його педагогічний потенціал значно ширший, оскільки фізкультурна діяльність створює сприятливі умови для розвитку емоційної стійкості, соціальної компетентності, самостійності, відповідальності та здатності до саморегуляції. [48]

У зв'язку з цим актуальним завданням сучасної педагогічної науки є визначення ефективних способів інтеграції інноваційних технологій у процес фізичного виховання школярів, які забезпечуватимуть комплексний вплив на фізичні, функціональні, психоемоційні, соціальні та мотиваційні характеристики особистості.

У широкому педагогічному розумінні інноваційні технології визначаються як система нових або суттєво вдосконалених підходів, методів, форм, засобів і прийомів організації освітнього процесу, спрямованих на підвищення його ефективності та досягнення якісно нових освітніх результатів. Їх характерною особливістю є орієнтація на активну участь здобувачів освіти, врахування індивідуальних потреб, розвиток самостійності, формування практичних компетентностей і забезпечення позитивного досвіду навчальної діяльності. [7]

У фізичному вихованні інноваційні технології доцільно розглядати як науково обґрунтовану систему організаційно-методичних рішень, що передбачає використання сучасних фізкультурно-оздоровчих засобів, інтерактивних методів навчання, цифрових інструментів, здоров'язбережувальних практик та особистісно орієнтованих підходів для підвищення результативності рухової діяльності й забезпечення гармонійного розвитку школярів.

Важливо зазначити, що інноваційність педагогічної технології визначається не лише її новизною, а передусім здатністю забезпечувати позитивні зміни в

організації освітнього процесу та результатах навчання. Окремі традиційні засоби фізичного виховання можуть набувати інноваційного характеру завдяки їх новому поєднанню, інтерактивній організації, індивідуалізації навантажень або застосуванню цифрових засобів контролю. [41]

Отже, інноваційні технології фізичного виховання не протиставляються традиційним методам, а розширюють їх можливості, сприяють підвищенню педагогічної ефективності та створюють умови для реалізації сучасних освітніх завдань.

Аналіз сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволяє виокремити декілька основних груп інноваційних технологій, які можуть використовуватися у фізичному вихованні учнів 7–8 класів (табл.1.2.) [6, 45]

До першої групи належать фітнес-технології, спрямовані на комплексний розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму та формування позитивного ставлення до рухової активності. Вони охоплюють різноманітні види аеробних, силових, координаційних, танцювальних і функціональних вправ, що можуть адаптуватися до вікових та індивідуальних особливостей школярів.

Другу групу становлять інтерактивні й ігрові технології, які передбачають активне залучення учнів до виконання рухових завдань, організацію командної взаємодії, використання елементів змагання, співробітництва, творчого пошуку та самостійного прийняття рішень. [13]

Третю групу утворюють цифрові технології фізичного виховання, що включають використання електронних засобів моніторингу рухової активності, мультимедійних матеріалів, мобільних застосунків, інтерактивних платформ та електронних щоденників самоконтролю.

Четверту групу становлять здоров’язбережувальні технології, спрямовані на підтримання фізичного й психоемоційного благополуччя, профілактику перевтоми, формування навичок саморегуляції та забезпечення безпечної рухової діяльності. [42]

П’ята група охоплює технології особистісно орієнтованого та кооперативного навчання, які передбачають диференціацію фізичних навантажень, урахування індивідуальних можливостей учнів, створення ситуацій успіху, розвиток самостійності та формування навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Таблиця 1.2

Класифікація сучасних інноваційних технологій фізичного виховання учнів 7–8 класів

Група технологій	**Основні засоби та методи**	**Педагогічна спрямованість**
Фітнес-технології	Аеробіка, танцювальний фітнес, функціональні вправи, колове тренування	Розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності
Інтерактивні технології	Командні ігри, рухові квести, проблемні завдання, естафети	Активізація рухової діяльності, розвиток співпраці
Ігрові технології та гейміфікація	Рухові місії, рівні складності, командні виклики	Підвищення мотивації та емоційної залученості
Цифрові технології	Пульсометри, електронні щоденники, відеодемонстрації, застосунки	Самоконтроль, зворотний зв’язок, формування цифрової компетентності
Здоров’язбережувальні технології	Дихальні вправи, рухові паузи, релаксаційні практики	Профілактика перевтоми, підтримання самопочуття
Особистісно орієнтовані технології	Диференційовані завдання, індивідуальні цілі, самостійний вибір вправ	Урахування індивідуальних можливостей
Кооперативні технології	Робота в парах, малих групах, взаємонавчання	Розвиток комунікації, відповідальності та взаємодопомоги

Наведена класифікація свідчить про багатофункціональний характер інноваційних технологій фізичного виховання. Їх застосування дозволяє здійснювати педагогічний вплив не лише на окремі фізичні якості, а й на

мотиваційну, емоційну, соціальну та пізнавальну сфери особистості школяра. [45]

При цьому найбільш перспективним для забезпечення гармонійного розвитку учнів є комплексний підхід, який передбачає поєднання декількох груп технологій у межах єдиної педагогічної методики.

Серед сучасних інноваційних засобів фізичного виховання важливе місце посідають фітнес-технології, які характеризуються різноманітністю рухових вправ, можливістю індивідуального дозування фізичних навантажень та орієнтацією на покращення загального фізичного стану. [6, 41] [56]

У педагогічному контексті фітнес-технології доцільно розглядати як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, що забезпечує розвиток фізичних якостей, удосконалення рухової координації, підвищення функціональних можливостей організму та формування позитивного ставлення до рухової активності.

Для учнів 7–8 класів особливо доцільними є адаптовані форми аеробіки, танцювального фітнесу, функціонального тренування, вправ із масою власного тіла, координаційних комплексів та елементів колового тренування.

Аеробні фітнес-технології передбачають виконання циклічних або ритмічних рухів помірної інтенсивності, спрямованих на розвиток загальної витривалості, координації та функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем.

Їх використання на уроках фізичної культури може здійснюватися у формі нескладних рухових комбінацій, ритмічних кроків, танцювальних елементів, вправ із переміщенням у просторі та рухливих комплексів під музичний супровід. [45]

Особливістю таких занять є поєднання фізичного навантаження з емоційною привабливістю рухової діяльності. Музичний супровід, ритмічність і різноманітність рухів можуть сприяти підвищенню зацікавленості школярів, формуванню позитивного настрою та розвитку здатності координувати рухи відповідно до зовнішнього ритму. [58]

Важливим напрямом використання фітнес-технологій є функціональне тренування, яке передбачає виконання вправ, спрямованих на вдосконалення рухів, необхідних у повсякденній діяльності. До таких вправ належать присідання, випади, нахили, переміщення, утримання рівноваги, вправи для зміцнення м'язів тулуба та різноманітні рухові комбінації. [42]

Функціональні вправи дозволяють комплексно впливати на декілька фізичних якостей, зокрема силу, координацію, рівновагу, рухливість і загальну витривалість. Вони можуть виконуватися без спеціального обладнання, що робить їх доступними для використання в умовах шкільного спортивного залу або відкритого майданчика.

Водночас застосування функціональних тренувань у фізичному вихованні підлітків потребує дотримання принципів поступовості, доступності та індивідуалізації фізичних навантажень. Пріоритетне значення повинні мати правильна техніка виконання вправ, контроль самопочуття та недопущення надмірного фізичного напруження. [41]

Окремої уваги заслуговує колове тренування, яке передбачає послідовне виконання комплексу фізичних вправ на спеціально організованих станціях. Кожна станція може бути спрямована на розвиток певної фізичної якості або вдосконалення конкретної рухової навички.

Наприклад, у межах одного заняття учні можуть виконувати вправи на координацію, силу м'язів тулуба, швидкість переміщення, рівновагу та загальну витривалість. Така організація дозволяє раціонально використовувати навчальний час, забезпечувати різноманітність рухової діяльності та регулювати навантаження відповідно до індивідуальних можливостей школярів. [1, 42]

Інноваційний потенціал колового тренування підвищується за умови використання інтерактивних завдань, індивідуальних карток досягнень, диференційованих рівнів складності та цифрових засобів контролю.

Таким чином, фітнес-технології створюють широкі можливості для вдосконалення фізичної підготовленості учнів 7–8 класів і можуть виступати важливою складовою комплексної методики їх гармонійного розвитку. [45]

Важливе місце серед сучасних інноваційних підходів посідають інтерактивні технології, які ґрунтуються на активній взаємодії учасників освітнього процесу, спільному розв’язанні навчальних завдань, обміні інформацією та залученні школярів до самостійного прийняття рішень.

У фізичному вихованні інтерактивні технології реалізуються через командні рухливі ігри, естафети, рухові квести, парні вправи, проблемно-пошукові завдання, групові проєкти та інші форми діяльності, що передбачають активну участь кожного учня. [15]

Їх педагогічна цінність полягає в можливості поєднання розвитку рухових здібностей із формуванням комунікативних умінь, відповідальності, взаємодопомоги, самостійності та здатності працювати в команді.

Особливого значення інтерактивні технології набувають у підлітковому віці, коли посилюється потреба у спілкуванні з однолітками, соціальному визнанні, самовираженні та участі в колективній діяльності. [48]

Використання командних рухових завдань створює умови для розвитку навичок співробітництва, узгодження дій, розподілу ролей і відповідальності за спільний результат.

Наприклад, під час рухового квесту учні можуть послідовно виконувати завдання на різних станціях, що потребують прояву швидкості, координації, сили, витривалості та взаємодопомоги. При цьому результат залежить не лише від фізичних можливостей окремих учасників, а й від здатності команди ефективно організувати спільну діяльність. [47]

Важливою особливістю інтерактивних технологій є можливість створення ситуацій успіху для школярів із різним рівнем фізичної підготовленості. Завдання можуть передбачати декілька варіантів виконання, що дозволяє кожному учню брати активну участь у спільній діяльності.

Поряд з інтерактивними технологіями значний педагогічний потенціал мають ігрові методики, які традиційно використовуються у фізичному вихованні, однак набувають нових можливостей завдяки сучасним підходам до організації навчання. [45, 46]

Ігрова діяльність сприяє підвищенню емоційної залученості школярів, розвитку уваги, швидкості реагування, координації, просторового орієнтування та здатності швидко приймати рішення.

Особливо перспективним напрямом є гейміфікація, яка передбачає використання окремих ігрових механізмів у неігровому освітньому середовищі.

У фізичному вихованні гейміфікація може реалізовуватися через систему рухових місій, індивідуальних досягнень, рівнів складності, командних викликів, символічних винагород та інтерактивних завдань.

Наприклад, учні можуть отримувати завдання, пов’язані з виконанням певної кількості рухових вправ, удосконаленням техніки, розвитком координації або досягненням особистого прогресу. [42]

При цьому важливо, щоб система оцінювання була орієнтована не лише на абсолютний результат, а й на індивідуальне вдосконалення, активність, старанність і дотримання правил взаємодії.

Надмірна конкуренція або постійне порівняння фізичних можливостей учнів можуть негативно впливати на мотивацію менш підготовлених школярів. Саме тому гейміфікація повинна поєднувати елементи особистісного прогресу, співробітництва та позитивного підкріплення. [38]

Отже, інтерактивні й ігрові технології мають значний потенціал для гармонійного розвитку підлітків, оскільки забезпечують одночасний вплив на фізичну, психоемоційну, соціальну та мотиваційну сфери особистості.

Цифровізація освітнього процесу є одним із провідних напрямів розвитку сучасної педагогічної практики. Використання інформаційно-комунікаційних технологій створює нові можливості для організації навчання, підвищення мотивації учнів, індивідуалізації освітнього процесу та здійснення педагогічного контролю. [18]

У сфері фізичного виховання цифрові технології можуть використовуватися для демонстрації техніки фізичних вправ, моніторингу рухової активності, контролю інтенсивності фізичних навантажень, фіксації індивідуальних досягнень та формування навичок самостійного оцінювання фізичного стану.

До найбільш доступних цифрових засобів належать мультимедійні презентації, відеоматеріали, електронні щоденники рухової активності, мобільні застосунки, пульсометри та інтерактивні навчальні платформи. [8, 18]

Використання відеодемонстрацій дозволяє наочно представляти техніку виконання рухових дій, звертати увагу учнів на основні фази руху, типові помилки та способи їх усунення.

Важливою перевагою цифрових засобів є можливість багаторазового перегляду навчального матеріалу, що сприяє кращому засвоєнню складних рухових дій.

Електронні щоденники рухової активності можуть використовуватися для фіксації виконаних вправ, тривалості занять, суб'єктивного самопочуття та індивідуального прогресу. Їх застосування сприяє розвитку самостійності, відповідальності та усвідомленого ставлення до фізичного вдосконалення.

Пульсометри й інші засоби контролю фізіологічних показників дозволяють отримувати додаткову інформацію про реакцію організму на фізичне навантаження. Це може бути корисним для регулювання інтенсивності рухової діяльності та формування навичок самоконтролю. [41]

Водночас використання цифрових пристроїв у фізичному вихованні повинно мати чітко визначену педагогічну мету. Надмірне застосування електронних засобів без належного методичного обґрунтування може зменшувати час безпосередньої рухової активності та відволікати учнів від виконання фізичних вправ.

Крім того, необхідно враховувати питання захисту персональних даних, доступності цифрових пристроїв, достовірності отриманих показників та недопущення дискримінації учнів за рівнем матеріально-технічного забезпечення. [18]

Таким чином, цифрові технології доцільно розглядати як допоміжний педагогічний інструмент, що доповнює традиційні й інноваційні засоби фізичного виховання, сприяє підвищенню ефективності контролю та формуванню навичок самостійної рухової діяльності.

Здоров’язбережувальні технології посідають важливе місце в сучасній системі фізичного виховання, оскільки спрямовані на підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів, профілактику перевтоми, формування навичок безпечної поведінки й відповідального ставлення до власного здоров’я. [48]

У фізичному вихованні здоров’язбережувальні технології передбачають раціональне дозування фізичних навантажень, чергування рухової активності та відпочинку, використання вправ для відновлення, формування навичок самоконтролю та створення психологічно комфортного освітнього середовища.

Особливого значення зазначені технології набувають у підлітковому віці, коли інтенсивні процеси фізичного дозрівання поєднуються з підвищеним навчальним навантаженням, емоційною чутливістю та змінами соціальної поведінки. [41, 45]

Одним із доступних засобів здоров’язбережувальної спрямованості є дихальні вправи, які можуть використовуватися для формування навичок усвідомленого дихання, регуляції темпу рухової діяльності та поступового переходу організму від фізичного навантаження до стану відносного спокою.

Важливу роль відіграють також вправи на розслаблення м’язів, легкі розтягувальні комплекси, рухові паузи та вправи на усвідомлення положення тіла.

Використання короткочасних релаксаційних практик наприкінці уроку може сприяти зниженню суб’єктивного відчуття напруження та формуванню навичок саморегуляції.

При цьому необхідно враховувати, що здоров’язбережувальні технології не замінюють медичної допомоги або спеціалізованої психологічної підтримки, а виступають складовою педагогічної системи підтримання благополуччя школярів. [42]

Важливим компонентом здоров’язбережувального підходу є забезпечення фізичної та психологічної безпеки учнів. Фізичні вправи повинні відповідати

віковим особливостям, стану здоров'я, рівню фізичної підготовленості та індивідуальним можливостям школярів.

Необхідно також забезпечувати доступність завдань, уникати надмірного психологічного тиску, формувати позитивну атмосферу та підтримувати учнів незалежно від рівня їхніх фізичних досягнень. [45]

Отже, здоров'язбережувальні технології є необхідною складовою сучасного фізичного виховання, оскільки створюють умови для раціонального використання рухової активності як засобу підтримання здоров'я та гармонійного розвитку підлітків.

Сучасна педагогічна парадигма передбачає переорієнтацію освітнього процесу з уніфікованого засвоєння навчального матеріалу на розвиток індивідуальних можливостей, здібностей, інтересів і потреб кожного учня. [7]

У фізичному вихованні реалізація особистісно орієнтованого підходу передбачає врахування фізичної підготовленості, функціонального стану, особливостей біологічного дозрівання, мотивації та попереднього рухового досвіду школярів.

Одним із провідних принципів такого підходу є диференціація фізичних навантажень, що дозволяє адаптувати складність, інтенсивність, тривалість і кількість повторень вправ відповідно до індивідуальних можливостей учнів. [41, 45]

Наприклад, під час виконання функціональних вправ можуть пропонуватися декілька рівнів складності, які відрізняються амплітудою рухів, темпом, кількістю повторень або умовами виконання.

Це дозволяє забезпечити активну участь школярів із різним рівнем фізичної підготовленості та створювати умови для поступового особистісного прогресу.

Важливим компонентом особистісно орієнтованого фізичного виховання є формування навичок самостійного визначення цілей і оцінювання результатів власної діяльності.

Учні можуть брати участь у виборі окремих рухових завдань, визначати індивідуальні цілі, аналізувати власні досягнення та здійснювати самоконтроль фізичного стану. [45]

Такий підхід сприяє розвитку відповідальності, самостійності, усвідомленої мотивації та позитивного ставлення до рухової активності.

Поряд з особистісно орієнтованими технологіями важливого значення набуває кооперативне навчання, яке ґрунтується на організації спільної діяльності учнів для досягнення загальної мети. [6]

У процесі фізичного виховання кооперативні технології можуть реалізовуватися через виконання парних і групових вправ, командних завдань, взаємонавчання, спільне планування рухової діяльності та взаємне оцінювання техніки виконання вправ.

Особливістю кооперативного навчання є поєднання індивідуальної відповідальності з необхідністю досягнення спільного результату.

Застосування зазначених технологій сприяє розвитку комунікативних здібностей, взаємодопомоги, відповідальності, поваги до індивідуальних відмінностей і готовності до конструктивної взаємодії.

Водночас ефективність кооперативних технологій залежить від педагогічно обґрунтованої організації групової роботи, чіткого визначення завдань, розподілу ролей та забезпечення активної участі кожного учня. [7, 13]

Отже, особистісно орієнтовані й кооперативні технології мають значний потенціал для гармонійного розвитку підлітків, оскільки забезпечують поєднання фізичного вдосконалення з формуванням соціальних, мотиваційних і особистісних характеристик.

Освітньо-оздоровчий потенціал інноваційних технологій фізичного виховання визначається їх здатністю забезпечувати комплексний вплив на фізичний стан, функціональні можливості, психоемоційне благополуччя, соціальну активність і мотивацію школярів. [45]

На відміну від підходів, орієнтованих переважно на розвиток окремих фізичних якостей, комплексне використання інноваційних технологій дозволяє

поєднувати рухову діяльність із пізнавальними, емоційними та соціальними завданнями.

Застосування фітнес-технологій створює умови для вдосконалення фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму. Інтерактивні й ігрові технології сприяють підвищенню емоційної залученості, розвитку комунікативних здібностей і формуванню позитивного ставлення до фізичної культури. [46]

Цифрові технології забезпечують додаткові можливості для самоконтролю, індивідуалізації рухової діяльності та формування відповідальності за власний фізичний стан.

Здоров'язбережувальні технології спрямовані на підтримання фізичного й психоемоційного благополуччя, тоді як особистісно орієнтовані та кооперативні підходи створюють умови для самореалізації, соціальної взаємодії та формування внутрішньої мотивації (табл.1.3.) [45]

Таблиця 1.3

Потенційний вплив інноваційних технологій фізичного виховання на складові гармонійного розвитку учнів 7–8 класів

Інноваційна технологія	**Фізична та функціональна складові**	**Психоемоційна складова**	**Соціальна та мотиваційна складові**
Фітнес-технології	Розвиток сили, витривалості, координації	Позитивні емоції, впевненість	Інтерес до рухової активності
Колове тренування	Комплексний розвиток фізичних якостей	Усвідомлення особистого прогресу	Самостійність, відповідальність
Інтерактивні ігри	Удосконалення рухових навичок	Емоційна залученість	Комунікація, взаємодопомога
Гейміфікація	Підвищення рухової активності	Задоволення від досягнень	Мотивація, ініціативність
Цифрові технології	Контроль рухової	Усвідомлення власних можливостей	Самоконтроль, відповідальність

	активності та навантаження		
Здоров'язбережувальні практики	Раціональне відновлення після навантаження	Саморегуляція, зменшення напруження	Усвідомлене ставлення до здоров'я
Кооперативне навчання	Розвиток рухових умінь у груповій діяльності	Позитивний досвід співпраці	Командна взаємодія, взаємоповага

Комплексне використання зазначених технологій дозволяє формувати багатокомпонентне освітнє середовище, у якому фізичне вдосконалення поєднується з розвитком особистісних характеристик школярів.

Важливо, що педагогічна ефективність інноваційних технологій залежить не лише від їхнього змісту, а й від способів організації занять, професійної компетентності вчителя, матеріально-технічних умов, рівня підготовленості учнів та систематичності використання відповідних засобів. [6, 7]

Тому інноваційні технології необхідно впроваджувати на основі науково обґрунтованих принципів, які передбачають вікову адекватність, доступність, безпечність, поступовість, індивідуалізацію, варіативність та комплексність педагогічного впливу.

Отже, сучасні інноваційні технології фізичного виховання є важливим засобом оновлення змісту, форм і методів організації рухової діяльності учнів 7–8 класів. Їх використання створює передумови для підвищення ефективності освітнього процесу, розвитку фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму, формування позитивного психоемоційного стану, соціальної активності та стійкої мотивації до занять фізичною культурою. [45]

До основних груп інноваційних технологій, перспективних для використання у фізичному вихованні підлітків, належать фітнес-технології, інтерактивні та ігрові методики, гейміфікація, цифрові засоби контролю, здоров'язбережувальні практики, особистісно орієнтоване й кооперативне навчання.

Кожна із зазначених технологій має специфічну педагогічну спрямованість, однак найбільш перспективним для забезпечення гармонійного розвитку школярів є їх комплексне використання в межах цілісної методики фізичного виховання. [45]

Важливою умовою результативності інноваційних технологій є їх відповідність віковим, індивідуальним і функціональним особливостям учнів, забезпечення безпечного дозування фізичних навантажень, створення позитивного освітнього середовища та здійснення систематичного педагогічного контролю.

1.3. Педагогічні умови ефективного впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання учнів 7–8 класів

Ефективність фізичного виховання учнів підліткового віку значною мірою визначається не лише змістом застосовуваних засобів і методів, а й сукупністю педагогічних умов, які забезпечують їх доцільне використання в освітньому процесі. Упровадження інноваційних технологій у фізичне виховання школярів потребує системного підходу, що передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості, функціонального стану організму, мотиваційних потреб, характеру міжособистісної взаємодії та специфіки освітнього середовища.

В умовах модернізації загальної середньої освіти особливого значення набуває створення педагогічного середовища, у якому фізична культура розглядається не лише як навчальний предмет, спрямований на розвиток рухових умінь і фізичних якостей, а й як важливий засіб гармонійного становлення особистості школяра. Такий підхід передбачає інтеграцію фізичного, функціонального, психоемоційного, соціального та мотиваційно-ціннісного компонентів розвитку учнів. [45]

Педагогічні умови в контексті досліджуваної проблеми доцільно розглядати як сукупність спеціально організованих обставин, організаційних заходів, методичних підходів і засобів педагогічного впливу, які забезпечують

результативне застосування інноваційних технологій фізичного виховання та створюють сприятливі передумови для гармонійного розвитку школярів.

На відміну від окремих педагогічних прийомів, педагогічні умови мають системний характер і визначають загальну спрямованість освітнього процесу, особливості взаємодії його учасників, способи організації рухової діяльності, характер фізичних навантажень, методи оцінювання та механізми педагогічного контролю. [41, 49]

Особливого значення зазначені умови набувають під час організації фізичного виховання учнів 7–8 класів, оскільки підлітковий вік характеризується нерівномірністю фізичного дозрівання, розвитком самосвідомості, підвищеною емоційною чутливістю, прагненням до самостійності та посиленням ролі міжособистісних стосунків.

У зв’язку з цим ефективне впровадження інноваційних технологій повинно ґрунтуватися на поєднанні науково обґрунтованих принципів фізичного виховання, сучасних педагогічних підходів і практичних механізмів їх реалізації. [7]

Однією з найважливіших педагогічних умов ефективного використання інноваційних технологій у фізичному вихованні є реалізація особистісно орієнтованого підходу, який передбачає визнання індивідуальності кожного учня, урахування його фізичних можливостей, психологічних особливостей, інтересів, потреб і рівня мотивації.

У традиційній організації фізичного виховання нерідко використовуються однакові рухові завдання та нормативні вимоги для значної кількості школярів. Однак такий підхід не завжди дозволяє повною мірою враховувати індивідуальні відмінності у фізичному розвитку, функціональних можливостях і руховій підготовленості учнів. [45]

Особливо вираженими зазначені відмінності можуть бути в підлітковому віці, коли темпи біологічного дозрівання суттєво різняться навіть серед школярів одного календарного віку. Тому організація фізичного виховання повинна

передбачати можливість адаптації рухових завдань відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

Особистісно орієнтований підхід реалізується через диференціацію фізичних навантажень, використання завдань різного рівня складності, надання можливості вибору окремих видів рухової діяльності, формування індивідуальних цілей та оцінювання особистісного прогресу. [41]

Наприклад, під час виконання комплексу функціональних вправ учням можуть пропонуватися декілька варіантів завдань, які відрізняються кількістю повторень, темпом виконання, амплітудою рухів або координаційною складністю. Це дозволяє забезпечити доступність фізичного навантаження, підтримувати позитивну мотивацію та створювати ситуації успіху.

Важливим компонентом особистісно орієнтованого фізичного виховання є формування позитивної самооцінки школярів. Учитель повинен акцентувати увагу не лише на абсолютних результатах фізичних тестів, а й на індивідуальних досягненнях, старанності, активності та поступовому вдосконаленні рухових умінь. [13]

Такий підхід сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, зменшенню страху невдачі, розвитку самостійності та відповідального ставлення до фізичного вдосконалення.

Отже, реалізація особистісно орієнтованого підходу створює необхідні передумови для ефективного використання інноваційних технологій і забезпечення гармонійного розвитку учнів 7–8 класів. [6, 7]

Наступною важливою педагогічною умовою є диференціація й індивідуалізація фізичних навантажень, що передбачає їх адаптацію відповідно до віку, стану здоров’я, рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму школярів.

У процесі фізичного виховання учнів 7–8 класів необхідно враховувати нерівномірність розвитку фізичних якостей, особливості функціонування серцево-судинної та дихальної систем, стан опорно-рухового апарату й індивідуальні темпи адаптації до фізичних навантажень. [41]

Недостатня інтенсивність рухової діяльності може обмежувати розвиток фізичних якостей, тоді як надмірне або неправильно дозоване навантаження здатне спричиняти перевтому, погіршення самопочуття та формування негативного ставлення до занять фізичною культурою.

Тому важливим завданням учителя є забезпечення оптимального співвідношення між інтенсивністю, обсягом і тривалістю фізичних вправ, а також періодами відпочинку та відновлення. [45]

Індивідуалізація навантажень може здійснюватися шляхом регулювання кількості повторень, тривалості виконання вправ, темпу рухів, складності завдань, тривалості відпочинку та послідовності рухових дій.

Особливо ефективною формою організації диференційованої рухової діяльності є колове тренування, під час якого учні виконують завдання на окремих станціях відповідно до індивідуальних можливостей. [42]

Наприклад, на станції розвитку сили можуть використовуватися різні варіанти присідань, віджимань або вправ для зміцнення м’язів тулуба. На координаційній станції можуть пропонуватися завдання різного рівня складності, що передбачають зміну напрямку руху, утримання рівноваги або виконання рухових комбінацій.

Важливим засобом індивідуалізації є педагогічний контроль за реакцією організму на фізичне навантаження. Для цього можуть використовуватися визначення частоти серцевих скорочень, спостереження за зовнішніми ознаками втоми, оцінювання суб’єктивного самопочуття та аналіз здатності учнів підтримувати необхідну техніку виконання вправ. [41]

Водночас контроль фізичних навантажень повинен здійснюватися з урахуванням вікових особливостей школярів і не передбачати використання універсальних нормативів інтенсивності без належного педагогічного та медичного обґрунтування.

Таким чином, диференціація й індивідуалізація фізичних навантажень є необхідними умовами забезпечення безпечності, доступності та результативності інноваційних технологій фізичного виховання. [6, 41]

Важливою педагогічною умовою гармонійного розвитку школярів є формування стійкої позитивної мотивації до занять фізичною культурою та усвідомлення значення рухової активності для підтримання здоров'я й особистісного вдосконалення.

У підлітковому віці мотивація до фізичної активності значною мірою залежить від інтересів учнів, характеру педагогічної взаємодії, можливості досягнення успіху, емоційної привабливості занять та соціального визнання. [45]

Одноманітність рухових завдань, надмірна орієнтація на нормативні результати, недостатнє врахування індивідуальних інтересів можуть знижувати зацікавленість школярів у фізичній культурі.

Натомість використання інноваційних технологій дозволяє урізноманітнювати зміст занять, створювати позитивні емоції, залучати учнів до активної взаємодії та формувати усвідомлену потребу в систематичній руховій діяльності. [13]

Одним із перспективних засобів підвищення мотивації є гейміфікація, яка передбачає використання ігрових механізмів у процесі виконання навчальних завдань.

На уроках фізичної культури можуть застосовуватися рухові місії, командні виклики, індивідуальні картки досягнень, рівні складності, символічні відзнаки та інтерактивні завдання. [13]

Важливо, щоб такі елементи були спрямовані не лише на стимулювання змагальності, а й на підтримання індивідуального прогресу, співробітництва, взаємодопомоги та позитивного ставлення до рухової діяльності.

Значну роль у формуванні мотивації відіграє можливість самостійного вибору учнями окремих видів фізичних вправ або способів виконання рухових завдань.

Надання школярам певної автономії сприяє розвитку відповідальності, ініціативності, самостійності та усвідомленого ставлення до власного фізичного вдосконалення.

Важливим педагогічним засобом є позитивний зворотний зв’язок, який передбачає підтримку індивідуальних досягнень, конструктивне пояснення помилок та акцентування уваги на особистісному прогресі. [7, 49]

Отже, формування позитивної мотивації до рухової активності повинно здійснюватися шляхом поєднання емоційно привабливого змісту занять, особистісно орієнтованого оцінювання, інтерактивних технологій і створення ситуацій успіху.

Важливою умовою ефективного впровадження інноваційних технологій є створення сприятливого психоемоційного середовища, яке забезпечує психологічну безпеку, позитивне ставлення до рухової діяльності, підтримання емоційного благополуччя та розвиток упевненості школярів у власних можливостях. [6]

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, розвитком самосвідомості, прагненням до соціального визнання та значною залежністю самооцінки від ставлення однолітків.

У зв’язку з цим характер педагогічної взаємодії на уроках фізичної культури може істотно впливати на емоційний стан учнів, їхню мотивацію та готовність брати участь у руховій діяльності. [38]

Негативне оцінювання, публічне порівняння фізичних можливостей, надмірна змагальність або недостатня підтримка менш підготовлених школярів можуть спричиняти емоційне напруження, невпевненість і зниження інтересу до занять.

Тому важливим завданням учителя є формування атмосфери взаємоповаги, доброзичливості, підтримки та позитивного ставлення до індивідуальних відмінностей.

Інноваційні технології створюють широкі можливості для забезпечення позитивного психоемоційного середовища. Зокрема, інтерактивні рухливі ігри, командні завдання, творчі вправи та елементи гейміфікації сприяють підвищенню емоційної залученості школярів і формуванню позитивного досвіду рухової діяльності.

Особливого значення набуває використання здоров'язбережувальних практик, які можуть включати дихальні вправи, короткочасні релаксаційні комплекси, вправи на усвідомлення положення тіла та поступове відновлення після фізичних навантажень. [41]

Зазначені засоби можуть сприяти формуванню навичок емоційної саморегуляції, зниженню суб'єктивного відчуття напруження та підтриманню позитивного самопочуття.

В умовах воєнного стану в Україні питання психоемоційного благополуччя школярів набуває особливого значення. Фізичне виховання може виступати важливою складовою підтримання психологічної стійкості, соціальної взаємодії та позитивного емоційного досвіду. [45, 48]

Водночас використання фізичних вправ повинно здійснюватися з урахуванням індивідуального психоемоційного стану учнів і не може замінювати спеціалізованої психологічної допомоги.

Таким чином, створення сприятливого психоемоційного середовища є необхідною умовою ефективного застосування інноваційних технологій та забезпечення гармонійного розвитку учнів 7–8 класів. [6]

Соціальна взаємодія є важливою складовою гармонійного розвитку підлітків, оскільки в цей віковий період активно формуються комунікативні здібності, навички співробітництва, відповідальність, самостійність і здатність до конструктивного розв'язання міжособистісних проблем.

У процесі фізичного виховання соціальний розвиток реалізується через спільну рухову діяльність, командні ігри, естафети, парні вправи, групові завдання та інші форми організованої взаємодії. [45]

Особливого значення набувають кооперативні технології, які передбачають спільне досягнення поставленої мети за умови активної участі кожного учня.

На відміну від суто змагальних форм діяльності, кооперативне навчання орієнтує школярів на співробітництво, взаємодопомогу, підтримку та відповідальність за спільний результат. [48]

Наприклад, під час виконання командного рухового квесту учні можуть розподіляти ролі, спільно визначати послідовність виконання завдань, допомагати одне одному та аналізувати результати діяльності.

Така організація сприяє розвитку комунікативної компетентності, здатності домовлятися, приймати спільні рішення та враховувати індивідуальні можливості інших учасників.

Важливою умовою ефективності кооперативних технологій є забезпечення рівноправної участі всіх школярів, незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості.

Учитель повинен уникати ситуацій, у яких менш підготовлені учні систематично залишаються пасивними або виключаються з командної діяльності.

Доцільним є використання завдань із різними функціональними ролями, що дозволяють кожному учню проявляти власні здібності, ініціативність і відповідальність.

Отже, забезпечення активної соціальної взаємодії та співробітництва сприяє формуванню позитивних міжособистісних стосунків, розвитку комунікативних здібностей і підвищенню соціальної активності школярів. [48]

Ефективне впровадження інноваційних технологій потребує їх системного включення до структури уроку фізичної культури відповідно до його освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Використання окремих інноваційних елементів без належного методичного обґрунтування не завжди забезпечує очікуваний педагогічний результат. Тому важливо визначити оптимальні способи поєднання сучасних технологій із традиційними засобами фізичного виховання (табл.1.4.) [7]

У підготовчій частині уроку доцільно використовувати інтерактивні рухові завдання, координаційні вправи, нескладні фітнес-комплекси та ігрові елементи, спрямовані на поступову підготовку організму до основного фізичного навантаження.

Основна частина уроку може включати функціональні вправи, колове тренування, командні рухливі ігри, елементи гейміфікації, кооперативні завдання та інші засоби, спрямовані на розвиток фізичних якостей і соціальних навичок. [45]

У заключній частині доцільно використовувати вправи на поступове відновлення, легкі розтягувальні комплекси, дихальні вправи, короткочасну рефлексію та елементи самоконтролю.

Важливою умовою ефективності є забезпечення логічної послідовності рухових завдань, раціонального чергування навантаження й відпочинку, поступового підвищення складності вправ та врахування індивідуальних можливостей учнів. [42]

Таблиця 1.4

Особливості інтеграції інноваційних технологій у структуру уроку фізичної культури

Частина уроку	**Інноваційні технології**	**Основні педагогічні завдання**
Підготовча	Інтерактивна розминка, координаційні вправи, рухові ігри	Підготовка організму до навантаження, підвищення мотивації
Основна	Фітнес-технології, колове тренування, гейміфікація, командні завдання	Розвиток фізичних якостей, соціальної взаємодії, самостійності
Заключна	Дихальні вправи, релаксаційні практики, самоконтроль, рефлексія	Поступове відновлення, розвиток саморегуляції та усвідомлення результатів

Запропонована організація дозволяє інтегрувати інноваційні технології в освітній процес без порушення загальної логіки уроку фізичної культури.

Водночас зміст кожної частини заняття повинен адаптуватися відповідно до конкретних навчальних завдань, матеріально-технічних умов, рівня фізичної підготовленості учнів та вимог безпеки. [45]

Важливою умовою ефективного впровадження інноваційних технологій є організація систематичного педагогічного контролю, спрямованого на

оцінювання фізичного, функціонального, психоемоційного, соціального та мотиваційного розвитку учнів.

Педагогічний контроль дозволяє визначати вихідний рівень підготовленості школярів, відстежувати динаміку показників, своєчасно коригувати фізичні навантаження та оцінювати результативність застосованих методів. [41]

У контексті гармонійного розвитку учнів 7–8 класів особливого значення набуває комплексний підхід до оцінювання, який передбачає використання декількох взаємопов'язаних критеріїв (табл.1.5.)

Фізичний критерій характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Функціональний критерій відображає особливості реакції організму на фізичні навантаження, рівень адаптаційних можливостей і швидкість відновлення після рухової діяльності.

Психоемоційний критерій дозволяє оцінювати суб'єктивне самопочуття, емоційний стан, упевненість у власних можливостях та психологічний комфорт під час занять фізичною культурою. [45]

Соціальний критерій характеризує рівень розвитку комунікативних здібностей, готовність до співробітництва, взаємодопомогу, відповідальність та активність у колективній діяльності.

Мотиваційний критерій відображає інтерес до занять фізичною культурою, позитивне ставлення до рухової активності, готовність до самостійних занять та усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я. [38, 42]

Таблиця 1.5

Критерії, показники та методи оцінювання гармонійного розвитку учнів 7–8 класів

Критерій	**Основні показники**	**Методи оцінювання**
Фізичний	Сила, швидкість, гнучкість, координація, витривалість	Педагогічне тестування
Функціональний	ЧСС у спокої, реакція на навантаження, відновлення	Функціональні вимірювання

Психоемоційний	Настрій, самопочуття, емоційний комфорт	Анкетування, педагогічне спостереження
Соціальний	Комунікація, взаємодопомога, співробітництво	Карта педагогічного спостереження
Мотиваційний	Інтерес до фізичної культури, активність, самостійність	Анкетування, аналіз участі в заняттях

Для забезпечення об’єктивності оцінювання важливо використовувати однакові методи діагностики на початковому та підсумковому етапах дослідження.

Крім того, необхідно враховувати індивідуальні особливості школярів, умови проведення тестування, стан здоров’я, попередній руховий досвід і можливий вплив зовнішніх чинників. [42]

Комплексний аналіз результатів дозволить визначити не лише зміни окремих фізичних показників, а й характер взаємозв’язку між різними складовими гармонійного розвитку учнів.

Ефективність застосування інноваційних технологій значною мірою залежить від дотримання організаційно-методичних вимог, які забезпечують систематичність, безпечність, доступність і педагогічну доцільність рухової діяльності. [7]

Насамперед необхідно забезпечити відповідність змісту занять віковим особливостям учнів, їхньому функціональному стану та рівню фізичної підготовленості.

Важливим є також урахування матеріально-технічних можливостей закладу освіти, наявності спортивного обладнання, умов проведення занять та доступності цифрових засобів. [47]

Упровадження інноваційних технологій повинно здійснюватися поступово, із попереднім ознайомленням учнів із новими видами діяльності, правилами виконання вправ і вимогами безпеки.

Особливу увагу необхідно приділяти формуванню правильної техніки рухових дій, запобіганню перевтомі та забезпеченню раціонального співвідношення між фізичним навантаженням і відпочинком. [41, 45]

Важливою організаційною умовою є професійна готовність учителя до використання сучасних педагогічних технологій. Вона передбачає володіння методиками індивідуалізації навантажень, інтерактивними формами навчання, цифровими засобами контролю та способами створення психологічно комфортного освітнього середовища.

У контексті експериментального дослідження особливого значення набуває забезпечення порівнюваності умов навчання в експериментальній та контрольній групах.

Для об'єктивного визначення ефективності запропонованої методики необхідно використовувати однакові діагностичні процедури, забезпечувати порівнювану тривалість занять та враховувати вихідний рівень фізичної підготовленості школярів.

Важливо також забезпечити добровільність участі в дослідженні, конфіденційність отриманих даних, дотримання етичних норм та вимог безпеки під час проведення фізичних вправ. [45]

Узагальнення теоретичних положень дозволяє визначити комплекс педагогічних умов, які доцільно покласти в основу експериментальної методики фізичного виховання учнів 7–8 класів (табл.1.6.)

Таблиця 1.6

Педагогічні умови ефективного впровадження інноваційних технологій фізичного виховання

Педагогічна умова	**Зміст реалізації**	**Очікуваний результат**
Особистісно орієнтований підхід	Урахування індивідуальних особливостей та можливостей учнів	Підвищення доступності й результативності занять
Диференціація навантажень	Регулювання інтенсивності, обсягу та складності вправ	Безпечний розвиток фізичних якостей
Формування мотивації	Гейміфікація, інтерактивні завдання, позитивне оцінювання	Підвищення інтересу до рухової активності
Психоемоційна підтримка	Створення позитивного середовища, релаксаційні практики	Підтримання емоційного благополуччя

Соціальна взаємодія	Командні ігри, кооперативне навчання	Розвиток комунікації та взаємодопомоги
Системна інтеграція технологій	Поєднання фітнес-, ігрових, цифрових і здоров'язбережувальних засобів	Комплексний вплив на розвиток особистості
Педагогічний контроль	Тестування, анкетування, спостереження, самоконтроль	Оцінювання динаміки та коригування методики
Організаційно-методичне забезпечення	Планування занять, підготовка обладнання, дотримання вимог безпеки	Стабільність і якість освітнього процесу

Представлений комплекс педагогічних умов має системний характер, оскільки кожна з них взаємопов'язана з іншими та впливає на загальну результативність фізичного виховання. [45]

Наприклад, диференціація фізичних навантажень сприяє створенню ситуацій успіху, що позитивно впливає на мотивацію школярів. Сприятливе психоемоційне середовище забезпечує активнішу участь у командній діяльності, а систематичний педагогічний контроль дозволяє своєчасно коригувати зміст занять відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

Таким чином, ефективність інноваційних технологій визначається не ізольованим застосуванням окремих засобів, а їх комплексною інтеграцією в цілісну педагогічну систему. [6, 7]

Таким чином, ефективне впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання учнів 7–8 класів потребує створення комплексу взаємопов'язаних педагогічних умов, які забезпечують доступність, безпечність, систематичність і результативність рухової діяльності.

Отже, проведений теоретичний аналіз підтверджує педагогічну доцільність комплексного використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів підліткового віку та створює науково-методичні передумови для подальшої експериментальної перевірки їх ефективності. [40]

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 7–8 КЛАСІВ

2.1. Організація, етапи та методи педагогічного дослідження

Дослідження ефективності інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 7–8 класів ґрунтується на комплексному підході до розуміння гармонійного розвитку особистості, що передбачає взаємопов'язане вдосконалення фізичних, функціональних, психоемоційних, соціальних і мотиваційно-ціннісних характеристик школярів. Методологічну основу дослідження становлять системний, особистісно орієнтований, діяльнісний, компетентнісний та здоров'язбережувальний підходи, реалізація яких забезпечує можливість різнобічного вивчення результативності сучасних педагогічних технологій у процесі фізичного виховання.

Організація педагогічного дослідження передбачає послідовне вирішення теоретичних, методичних та експериментальних завдань, спрямованих на обґрунтування змісту інноваційної методики, визначення вихідних характеристик учнів, реалізацію педагогічного впливу та оцінювання його результативності. Особливістю запропонованого дослідницького підходу є комплексне оцінювання гармонійного розвитку школярів, що дозволяє розглядати фізичне виховання не лише як засіб удосконалення рухових здібностей, а й як важливий чинник формування психоемоційного благополуччя, соціальної компетентності та позитивної мотивації до рухової активності.

Метою експериментального дослідження є наукове обґрунтування, розроблення та перевірка ефективності методики комплексного використання інноваційних технологій фізичного виховання, спрямованої на гармонійний розвиток учнів 7–8 класів.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання експериментального дослідження:

1. Дослідити вихідний рівень фізичної підготовленості, функціонального стану, психоемоційного благополуччя, соціальної взаємодії та мотивації учнів 7–8 класів до занять фізичною культурою.

2. Розробити й методично обґрунтувати комплексну програму фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій, функціональних вправ, інтерактивних рухливих ігор, елементів гейміфікації, кооперативного навчання та здоров'язбережувальних практик.

3. Забезпечити впровадження розробленої програми в освітній процес експериментальної групи з дотриманням принципів доступності, систематичності, поступовості та індивідуалізації фізичних навантажень.

4. Визначити динаміку досліджуваних показників після завершення формувального етапу педагогічного експерименту.

5. Здійснити порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп і на його основі оцінити ефективність запропонованої методики.

Базою педагогічного дослідження визначено Овідіопольський ліцей Овідіопольської селищної ради Одеської області. До участі в дослідженні залучено 40 учнів 7–8 класів. Вибір зазначеної вікової категорії зумовлений особливостями підліткового періоду, який характеризується інтенсивними морфофункціональними змінами, нерівномірністю біологічного дозрівання, розвитком самосвідомості, становленням мотиваційної сфери та підвищенням значущості міжособистісної взаємодії.

У зазначений віковий період відбувається активне вдосконалення рухових здібностей, формуються стійкі інтереси до окремих видів фізичної активності, розвиваються навички самоконтролю, відповідальності та співробітництва. Водночас індивідуальні відмінності у фізичному розвитку й функціональних можливостях школярів зумовлюють необхідність диференційованого підходу до організації фізичних навантажень і добору педагогічних засобів. [41]

Для реалізації дослідницьких завдань експериментальна перевірка здійснюватиметься шляхом порівняння двох наявних груп із проведенням

вхідного та підсумкового тестування. За умови відповідності організаційним можливостям закладу освіти вибірку розподілили на експериментальну групу (ЕГ) і контрольну групу (КГ) чисельністю по 20 осіб. Остаточне формування груп здійснювалося з урахуванням класу навчання, віку, стану здоров'я, вихідного рівня фізичної підготовленості та інших характеристик, здатних впливати на результати дослідження.

У процесі комплектування груп передбачалося забезпечення максимально можливого аналізу їх початкових характеристик. Показники констатувального етапу дослідження слугували базою для визначення вихідного рівня учасників і перевірки подібності сформованих груп.

В експериментальній групі було впроваджено спеціально розроблену методику комплексного використання інноваційних технологій фізичного виховання. Її зміст передбачав поєднання адаптованих фітнес-комплексів, функціонального та колового тренування, інтерактивних рухливих ігор, командних завдань, елементів гейміфікації, цифрового самоконтролю й здоров'язбережувальних практик. У контрольній групі освітній процес здійснювався відповідно до чинної навчальної програми з фізичної культури без цілеспрямованого впровадження розробленого експериментального комплексу.

Методика дослідження вимагала однакової тривалості уроків, ідентичних умов для виконання тестів та єдиного підходу до перевірки результатів. При цьому експериментальна методика не передбачала необґрунтованого збільшення загального фізичного навантаження порівняно з контрольною групою. Основна відмінність між групами полягала у змісті, методах організації рухової діяльності та способах педагогічної взаємодії. [41]

Орієнтовна тривалість формувального педагогічного експерименту становила вісім тижнів. За умови проведення трьох уроків фізичної культури на тиждень експериментальна програма охоплювала 24 навчальних заняття.

Організаційну структуру педагогічного дослідження становили три взаємопов'язані етапи: констатувальний, формувальний і контрольний.

Констатувальний етап передбачав визначення вихідних характеристик гармонійного розвитку учнів 7–8 класів. На цьому етапі здійснювалося педагогічне тестування фізичної підготовленості, вимірювання окремих показників функціонального стану, анкетування щодо мотивації та психоемоційного самопочуття, а також педагогічне спостереження за характером соціальної взаємодії школярів.

Початкова діагностика дозволила охарактеризувати рівень розвитку основних фізичних якостей, особливості реакції організму на дозоване навантаження, ставлення учнів до фізичної культури, емоційний комфорт під час занять та сформованість навичок співробітництва. Зібрані дані допомогли переконатися, що групи є схожими, та спланувати методику подальшої роботи з ними. [41]

Формувальний етап передбачав реалізацію розробленої методики інноваційного фізичного виховання в експериментальній групі. Основною метою цього етапу стало створення педагогічних умов для комплексного вдосконалення фізичних, функціональних, психоемоційних, соціальних і мотиваційних характеристик учнів.

Зміст експериментальної програми ґрунтувався на поєднанні різноманітних форм рухової діяльності, що забезпечуватимуть розвиток основних фізичних якостей, підвищення інтересу до занять, формування навичок командної взаємодії та усвідомленого ставлення до власного здоров’я. [42]

Фітнес-технології й функціональні вправи використовувалися для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Інтерактивні рухливі ігри, командні завдання й елементи гейміфікації спрямовувалися на підвищення емоційної залученості, формування позитивної мотивації та розвиток комунікативних умінь. Здоров’язбережувальні практики застосовувалися з метою забезпечення поступового відновлення після фізичних навантажень, формування навичок самоконтролю та підтримання позитивного психоемоційного стану.

У процесі реалізації експериментальної методики особлива увага приділялася індивідуалізації фізичних навантажень, дотриманню правил безпеки, формуванню позитивного психологічного клімату та забезпеченню активної участі всіх школярів у руховій діяльності. [41]

Контрольний етап передбачав повторне визначення досліджуваних показників після завершення експериментальної програми. Підсумкове оцінювання здійснювалося за методиками, аналогічними тим, що використовувалися на констатувальному етапі, із забезпеченням максимально можливої стандартизації умов тестування.

Отримані результати аналізувалися з метою визначення абсолютних і відносних змін показників у кожній групі, порівняння їхньої динаміки та оцінювання ефективності запропонованої методики (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1

Організаційна структура педагогічного дослідження

Етап дослідження	Основний зміст діяльності	Методи дослідження	Запланований результат
Констатувальний	Визначення вихідного рівня гармонійного розвитку учнів	Педагогічне тестування, функціональні вимірювання, анкетування, спостереження	Характеристика початкових показників і порівнюваності груп
Формувальний	Упровадження комплексної методики інноваційного фізичного виховання	Педагогічний експеримент, поточний контроль, спостереження	Реалізація експериментальної програми
Контрольний	Повторне оцінювання та порівняльний аналіз результатів	Педагогічне тестування, анкетування, функціональні вимірювання, математична статистика	Визначення динаміки показників та оцінювання ефективності методики

Для реалізації завдань дослідження передбачалося використання комплексу теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів.

До **теоретичних методів** належали аналіз, синтез, порівняння, систематизація й узагальнення науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання підлітків, вікової фізіології, інноваційних педагогічних технологій, гармонійного розвитку особистості та організації педагогічного експерименту. [40]

Застосування теоретичних методів дозволило уточнити сутність основних понять дослідження, визначити сучасні підходи до використання інноваційних технологій фізичного виховання, обґрунтувати структуру експериментальної методики та сформувати систему критеріїв оцінювання гармонійного розвитку школярів.

Серед емпіричних методів використовували педагогічне тестування, функціональні вимірювання, анкетування, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент. Педагогічне тестування використовувалося для оцінювання рівня розвитку основних фізичних якостей учнів. Добір контрольних вправ здійснювався відповідно до вікових особливостей школярів, доступності тестових процедур, можливості їх стандартизації та повторного застосування. [49]

Для визначення швидкісно-силових здібностей передбачалося використання стрибка в довжину з місця. Виконання тесту здійснювалося поштовхом двох ніг із положення стоячи. Результат фіксувався в сантиметрах за відстанню від лінії відштовхування до найближчого сліду приземлення. Передбачалося виконання двох залікових спроб із реєстрацією кращого результату.

Для оцінювання швидкісно-координаційних здібностей використали човниковий біг 4×9 м. Тест передбачав подолання чотирьох дев’ятиметрових відрізків зі зміною напрямку руху відповідно до встановленого протоколу. Результат визначався за часом виконання вправи в секундах. [49]

Гнучкість оцінювалася за допомогою нахилу тулуба вперед із положення сидячи. Показником виступала досягнута відстань відносно встановленої нульової позначки вимірювальної шкали. Під час виконання тесту необхідно

забезпечити однакове вихідне положення, положення нижніх кінцівок та спосіб реєстрації результату.

Для оцінювання силової витривалості м’язів тулуба передбачалося застосування тесту піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 секунд. Результатом вважалася кількість правильно виконаних повторень за визначений проміжок часу. [12]

Загальну витривалість оцінювали за допомогою шестихвилинного бігу або стандартизованого варіанта бігу з переходом на ходьбу за потреби. Показником була відстань, подолана протягом установленого часу. Остаточний протокол тестування визначався з урахуванням стану здоров’я учнів, їхньої медичної групи та умов проведення дослідження (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2

Комплекс педагогічних тестів для оцінювання фізичної підготовленості учнів 7–8 класів

Досліджувана фізична якість	**Контрольна вправа**	**Одиниця вимірювання**
Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця	см
Швидкісно-координаційні здібності	Човниковий біг 4×9 м	с
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	см
Силова витривалість	Піднімання тулуба протягом 30 с	кількість повторень
Загальна витривалість	Шестихвилинний біг або біг-ходьба	м

Під час проведення педагогічного тестування забезпечено стандартизацію умов виконання вправ, однакову послідовність тестів, достатній відпочинок між спробами та дотримання вимог безпеки. Обов'язковому контролю підлягали такі параметри, як стан здоров’я дітей, обсяг їхньої попередньої фізичної активності, поточне самопочуття та специфіка індивідуального функціонування.

Оцінювання функціонального стану організму учнів здійснювався шляхом визначення частоти серцевих скорочень у стані спокою, безпосередньо після стандартизованого фізичного навантаження та в період відновлення.

Вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою передбачалося проводити після щонайменше п’яти хвилин спокійного сидіння. Для оцінювання реакції на навантаження використовувався однаковий для початкового й підсумкового тестування дозований руховий протокол, інтенсивність якого було визначено з урахуванням віку, стану здоров’я та підготовленості учнів.

Реєстрацію показників здійснювали в однакові часові інтервали, зокрема до навантаження, безпосередньо після нього та після першої і третьої хвилин відновлення. Це дозволило охарактеризувати індивідуальні особливості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження та динаміку відновлювальних процесів.

Зазначені показники використовувалися для педагогічного аналізу функціональної реакції організму і не розглядалися як самостійні медичні діагностичні критерії.

Оцінювання психоемоційної складової гармонійного розвитку здійснювали шляхом анкетування, спрямованого на визначення суб’єктивного самопочуття, настрою, емоційного комфорту, упевненості у власних можливостях та емоційного ставлення до уроків фізичної культури.

Для цього передбачалося використання короткого авторського опитувальника, сформованого з тверджень, доступних для розуміння учнями 7–8 класів. Відповіді оцінювали за п’ятибальною шкалою, де 1 бал відповідав повній незгоді з твердженням, а 5 балів – повній згоді.

Зміст опитувальника охоплював такі аспекти, як задоволення від рухової діяльності, емоційний комфорт під час уроків, упевненість у виконанні фізичних вправ, позитивні переживання після занять і суб’єктивне ставлення до власних фізичних можливостей.

Використання однакового опитувальника на констатувальному та контрольному етапах дозволило визначити зміни в суб’єктивному емоційному досвіді школярів. Водночас авторський опитувальник носив характер педагогічного інструмента оцінювання та не використовувався для клінічної діагностики психоемоційних порушень.

Соціальну складову гармонійного розвитку досліджували за допомогою структурованого педагогічного спостереження за поведінкою учнів під час виконання командних рухових завдань, парних вправ, естафет та інтерактивних ігор.

Для забезпечення систематичності оцінювання ми розробили карту педагогічного спостереження, що охоплювала п’ять основних показників: комунікацію, взаємодопомогу, відповідальність, ініціативність і співробітництво.

Кожен показник оцінювався за трибальною шкалою: 0 балів – відповідна поведінкова ознака не проявляється в ситуації спостереження; 1 бал – проявляється епізодично або за підтримки вчителя; 2 бали – проявляється самостійно та послідовно (табл. 2.3.)

Таблиця 2.3

Показники оцінювання соціальної взаємодії учнів у процесі фізичного виховання

Показник	**Зміст оцінювання**	**Максимальна кількість балів**
Комунікація	Здатність до конструктивного спілкування з учасниками рухової діяльності	2
Взаємодопомога	Готовність підтримувати однокласників під час виконання завдань	2
Відповідальність	Дотримання правил і виконання визначених обов’язків	2
Ініціативність	Самостійне залучення до спільної діяльності	2
Співробітництво	Здатність узгоджувати власні дії з діями інших учасників	2
Загальна кількість		**10**

Для підвищення об’єктивності оцінювання заздалегідь визначили конкретні поведінкові індикатори кожного показника, забезпечили однакові умови спостереження та залучили двох незалежних спостерігачів. Результати

фіксували протягом декількох однотипних рухових ситуацій, що дозволило зменшити вплив випадкових поведінкових проявів.

Мотиваційно-ціннісну складову гармонійного розвитку учнів оцінювали за допомогою анкетування, спрямованого на визначення інтересу до уроків фізичної культури, готовності до систематичних занять, прагнення вдосконалювати фізичну підготовленість та усвідомлення значення рухової активності для здоров'я.

Зміст анкети охоплював твердження щодо задоволення від уроків фізичної культури, зацікавленості в нових рухових завданнях, бажання брати участь у командних іграх, готовності до самостійних занять і прагнення до особистісного прогресу.

Для оцінювання відповідей використовувалася п'ятибальна шкала. Отримані показники аналізувалися на індивідуальному та груповому рівнях, що дозволило визначити характер змін мотивації впродовж експериментального періоду.

З метою забезпечення комплексності дослідження результати педагогічного тестування, функціональних вимірювань, анкетування та спостереження розглядали як взаємодоповнювальні характеристики гармонійного розвитку учнів (табл. 2.4.)

Таблиця 2.4

Критерії, показники та методи оцінювання гармонійного розвитку учнів 7–8 класів

Критерій	**Основні показники**	**Методи оцінювання**
Фізичний	Швидкісно-силові здібності, швидкість, координація, гнучкість, силова та загальна витривалість	Педагогічне тестування
Функціональний	ЧСС у спокої, реакція на дозоване навантаження, відновлення	Функціональні вимірювання
Психоемоційний	Самопочуття, настрій, емоційний комфорт, упевненість	Анкетування

Соціальний	Комунікація, взаємодопомога, відповідальність, ініціативність, співробітництво	Структуроване педагогічне спостереження
Мотиваційно-ціннісний	Інтерес до занять, прагнення до вдосконалення, готовність до самостійної активності	Анкетування

Використання зазначених критеріїв дозволило забезпечити багатосторонній аналіз результативності інноваційної методики та визначити особливості динаміки окремих компонентів гармонійного розвитку.

Під час інтерпретації результатів враховували, що фізичні, функціональні, психоемоційні, соціальні та мотиваційні характеристики мають різну природу й вимірюються за допомогою неоднакових шкал. Тому їх механічне об'єднання в єдиний інтегральний показник без належного методологічного обґрунтування є недоцільним. Основний аналіз передбачав окреме оцінювання кожного критерію з подальшим комплексним узагальненням отриманих результатів.

Для **математико-статистичного опрацювання** експериментальних даних передбачалося використання методів описової та порівняльної статистики.

На початковому етапі аналізу визначалися середні арифметичні значення досліджуваних показників, стандартні відхилення, медіани та інші описові характеристики відповідно до особливостей розподілу даних. Середнє арифметичне значення показника обчислювали за формулою: [2]

$$\overline{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n},$$

де $\bar{x}$ – середнє значення показника; x_i – індивідуальне значення; n – кількість учасників.

Для визначення абсолютної зміни показника використовувалася формула:

$$\Delta x = x_{\text{після}} - x_{\text{до}}.$$

Відносна зміна показника у відсотках визначалася за формулою:

$$\Delta x\% = \frac{Хпісля - Хдо}{Хдо} \times 100\%.$$

Під час оцінювання результатів враховували напрямок бажаних змін. Зокрема, покращення результату стрибка в довжину з місця характеризувався збільшенням подоланої відстані, тоді як покращення результату човникового бігу – зменшенням часу виконання тесту.

Для оцінювання змін показників усередині груп передбачалося використання статистичних критеріїв для залежних вибірок. За умови відповідності даних необхідним припущенням може застосовуватися парний t-критерій Стьюдента, а за їх невиконання – непараметричний критерій Вілкоксона. [49]

Для порівняння динаміки показників між експериментальною та контрольною групами проведено аналіз індивідуальних змін результатів. Залежно від властивостей даних застосовувався t-критерій для незалежних вибірок, критерій Манна–Вітні або відповідні регресійні моделі з урахуванням вихідних значень показників.

Під час статистичного аналізу основна увага приділялася не лише встановленню статистичної значущості змін, а й визначенню величини педагогічного ефекту та його практичної значущості. Для цього розраховували відповідні показники розміру ефекту та довірчі інтервали.

Результати інтерпретувалися з урахуванням обсягу вибірки, кількості порівнянь, можливих вихідних відмінностей між групами та інших обмежень квазіекспериментального дизайну.

Застосування комплексу математико-статистичних методів дозволило оцінити динаміку досліджуваних показників, визначити відмінності між групами та обґрунтувати висновки щодо результативності експериментальної методики.

Важливим аспектом організації дослідження було дотримання етичних принципів проведення педагогічного експерименту за участю неповнолітніх**.** Перед початком експерименту отримано погодження адміністрації закладу

освіти, інформованої згоди батьків або законних представників і добровільної згоди самих учнів.

Участь учнів у додаткових процедурах дослідження здійснювалася виключно на добровільних засадах. Відмова від участі не впливала на навчальні досягнення школярів, оцінювання з фізичної культури або характер педагогічної взаємодії.

Фізичні навантаження підібрано з урахуванням віку, стану здоров'я, медичної групи та індивідуальних можливостей учнів. За наявності відповідних обмежень передбачено адаптацію рухових завдань або виключення окремих тестових процедур відповідно до медичних рекомендацій.

Під час організації занять також враховано вимоги безпеки, пов'язані з умовами воєнного стану, зокрема встановлений порядок дій під час повітряної тривоги та можливість своєчасного припинення занять і переходу учасників до укриття.

Отже, запропонована організаційно-методична модель педагогічного дослідження ґрунтується на комплексному підході до оцінювання гармонійного розвитку учнів 7–8 класів і передбачає поєднання педагогічного експерименту, стандартизованого фізичного тестування, функціональних вимірювань, анкетування, структурованого спостереження та математико-статистичного аналізу.

Реалізація зазначеної моделі дозволила визначити характер змін фізичних, функціональних, психоемоційних, соціальних і мотиваційно-ціннісних характеристик школярів у процесі застосування інноваційних технологій фізичного виховання.

Таким чином, розроблена програма організації педагогічного дослідження створює необхідні методичні передумови для перевірки ефективності комплексного використання інноваційних технологій у забезпеченні гармонійного розвитку учнів 7–8 класів. Подальше дослідження передбачає конкретизацію змісту експериментальної методики, визначення структури

занять, засобів педагогічного впливу, способів дозування фізичних навантажень і механізмів контролю, що становитиме зміст підрозділу 2.2.

2.2. Методика впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання учнів 7–8 класів.

Розроблена експериментальна методика інноваційного фізичного виховання учнів 7–8 класів передбачала восьмитижневий цикл занять, спрямований на комплексний розвиток фізичних, функціональних, психоемоційних, соціальних і мотиваційно-ціннісних характеристик школярів.

Програму розраховано на 24 заняття, що проводилися тричі на тиждень. Тривалість кожного заняття становила 45 хвилин, а загальний обсяг програми – 18 годин. Така організація забезпечила регулярність рухової діяльності, систематичність педагогічного впливу та послідовність розвитку основних фізичних якостей.

Експериментальна програма реалізувалася на базі Овідіопольського ліцею Овідіопольської селищної ради Одеської області. До дослідження було залучено 40 учнів 7–8 класів, яких було розподілено на експериментальну та контрольну групи по 20 осіб.

Зміст занять експериментальної групи передбачав комплексне використання фітнес-технологій, функціональних вправ, колового тренування, інтерактивних рухливих ігор, гейміфікації, кооперативного навчання та здоров’язбережувальних практик.

У контрольній групі заняття проводилися відповідно до чинної навчальної програми з фізичної культури. Кількість і тривалість занять в обох групах було збережено однаковими, що створило передумови для коректного порівняння результатів. Для конкретизації змісту експериментальної методики систематизовано інноваційні технології, передбачені для експериментальної групи, та форми їх практичного застосування (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Інноваційні технології експериментальної програми та особливості їх практичного застосування

Технологія / метод	Практичне застосування	Педагогічна мета
Фітнес-технології	Адаптовані аеробні, ритмічні й координаційні комплекси	Розвиток витривалості, координації та зацікавленості в заняттях
Функціональне тренування	Присідання, випади, планка та вправи з масою власного тіла; спрощені варіанти за потреби	Розвиток сили, стабілізації тулуба й рухової підготовленості
Колове тренування	Послідовне виконання вправ різної спрямованості на станціях із регульованим дозуванням	Комплексний розвиток фізичних якостей та індивідуалізація навантаження
Інтерактивні й ігрові технології	Рухливі ігри, естафети, командні рухові завдання	Підвищення рухової активності, розвиток взаємодії
Гейміфікація	Рухові місії, командні виклики, завдання різних рівнів складності	Підтримання мотивації та емоційної залученості
Кооперативне навчання	Парні та групові завдання, взаємодопомога під час виконання вправ	Розвиток співпраці, комунікації та відповідальності
Здоров'язбережувальні технології	Контроль самопочуття й ознак утоми, регулювання навантаження, відновлювальні та дихальні вправи	Безпека занять, профілактика перевтоми
Особистісно орієнтований підхід	Диференціація складності й дозування вправ відповідно до підготовленості учнів	Доступність завдань та врахування індивідуальних можливостей

Структура кожного заняття включала підготовчу частину тривалістю 10 хвилин, основну частину – 30 хвилин і заключну частину – 5 хвилин.

У підготовчій частині застосовувалися ходьба, легкий біг, загальнорозвивальні та координаційні вправи, інтерактивні розминки. Основна частина включала спеціально дібрані комплекси відповідно до тематичної спрямованості заняття. Заключна частина передбачала поступове зниження рухової активності, вправи на відновлення, контроль самопочуття та короткочасну рефлексію.

Однією з основних методичних умов реалізації програми визначено поступове збільшення фізичного навантаження відповідно до функціональних можливостей і рівня фізичної підготовленості школярів.

На початковому етапі перевага надавалася вправам невисокої та помірної інтенсивності з акцентом на засвоєння правильної техніки рухів. Упродовж основного етапу здійснювалося поступове збільшення кількості повторень, тривалості виконання окремих вправ і складності координаційних завдань. На завершальному етапі здійснювалася інтеграція засвоєних рухових дій у комплексні завдання без різкого підвищення інтенсивності навантаження (табл. 2.6.)

Таблиця 2.6

Запланована динаміка фізичних навантажень упродовж восьмитижневої програми

Тиждень	Тривалість активної роботи на станції	Кількість кіл	Відпочинок між станціями	Спрямованість
1	15–20 с	1	40–60 с	Ознайомлення, адаптація
2	20–25 с	1	35–45 с	Координація, аеробна активність
3	20–25 с	1–2	35–45 с	Функціональна підготовка
4	25–30 с	2	30–45 с	Ігрова та командна активність
5	25–30 с	2	30–40 с	Сила, витривалість, координація
6	25–35 с	2	30–45 с	Кооперативна рухова діяльність

7	30–35 с	2	30–45 с	Комплексне закріплення
8	20–25 с	1	40–60 с	Зменшення навантаження, підсумковий контроль

Збільшення навантаження здійснювалося лише за умови збереження правильної техніки виконання вправ, відсутності несприятливих реакцій і достатнього відновлення між руховими завданнями.

Для оцінювання суб'єктивної інтенсивності навантаження використовувалася п'ятибальна шкала сприйняття зусилля, де 1 бал відповідав дуже легкому навантаженню, а 5 балів – дуже важкому. Основна частина рухової діяльності планувалася переважно на рівні 2–3 балів, з окремими короткочасними епізодами до 4 балів за належної підготовленості учнів.

Зазначена шкала використовувалася як допоміжний інструмент педагогічного самоконтролю, а не як самостійний спосіб визначення фізіологічної інтенсивності навантаження.

Для забезпечення комплексного впливу на фізичну підготовленість школярів до програми включено вправи силової, координаційної, швидкісної та аеробної спрямованості (табл.2.7.)

Таблиця 2.7

Основні фізичні вправи та їх заплановане дозування

Вправа	**Початкове дозування**	**Дозування на основному етапі**	**Фізична спрямованість**
Присідання з масою власного тіла	6–8 разів	10–12 разів	Сила нижніх кінцівок
Почергові випади назад	4–6 разів на ногу	6–8 разів на ногу	Сила, рівновага
Планка або полегшений варіант	10–15 с	20–30 с	Стабілізація тулуба
Піднімання на носки	10–12 разів	15–18 разів	Силова витривалість

Переміщення між фішками	15–20 с	25–30 с	Спритність, координація
Кроки через низькі перешкоди	15–20 с	25–30 с	Координація
Ритмічна ходьба та аеробні кроки	3–5 хв	6–10 хв	Аеробна витривалість
Вправи на рівновагу	10–15 с	20–25 с	Координація, контроль положення тіла

Наведені вправи використовувалися в різних поєднаннях відповідно до завдань конкретного заняття. Для школярів із нижчим рівнем фізичної підготовленості передбачалися спрощені варіанти рухових дій.

Зокрема, замість класичної планки застосовувалася планка з опорою на коліна або підвищену опору; замість глибоких присідань – присідання до доступної амплітуди; замість бігових переміщень – швидка ходьба з контрольованою зміною напрямку руху.

Педагогічний контроль здійснювали систематично впродовж усіх восьми тижнів реалізації програми.

На кожному занятті контролювали самопочуття учнів, правильність виконання фізичних вправ, ознаки втоми, активність і характер взаємодії під час командних завдань.

На початку програми та після її завершення проводилося комплексне оцінювання фізичної підготовленості, функціональних показників, психоемоційного стану, соціальної взаємодії та мотивації до фізичної культури (табл. 2.8)

Таблиця 2.8

Організація контролю в процесі реалізації експериментальної методики

Вид контролю	**Періодичність**	**Основні показники**
Початковий	До впровадження програми	Фізична підготовленість, функціональні показники, мотивація, психоемоційний стан, соціальна взаємодія
Оперативний	На кожному занятті	Самопочуття, техніка виконання вправ, ознаки втоми

Поточний	Щотижня	Активність, суб’єктивне навантаження, індивідуальний прогрес, взаємодія
Підсумковий	Після завершення восьми тижнів	Повторне оцінювання всіх основних показників

Для реєстрації виконання програми відбувалося ведення журналу педагогічного спостереження, у якому фіксувалися дата заняття, тема, використані вправи, фактичне дозування, присутність учнів, особливості навантаження та необхідні педагогічні коригування.

Такий підхід дозволив забезпечити документування експериментальної роботи й надалі зіставити запланований зміст програми з її фактичною реалізацією.

Протягом восьмого тижня передбачалося зменшення загального обсягу інтенсивної рухової діяльності та переважне використання вправ помірної інтенсивності.

Основна увага приділялася закріпленню засвоєних рухових умінь, формуванню позитивного ставлення до власних досягнень і підтриманню психоемоційного комфорту.

Підсумкове тестування проводили за однаковими протоколами в експериментальній та контрольній групах. Перед тестуванням забезпечили достатній відпочинок і виключили незвичні інтенсивні навантаження, які можуть вплинути на результати вимірювань.

Таким чином, конкретизована експериментальна методика передбачала реалізацію восьмитижневої програми з 24 занять тривалістю 45 хвилин кожне. Її зміст охоплював адаптовані фітнес-комплекси, функціональні вправи, колове тренування, інтерактивні рухливі ігри, елементи гейміфікації, кооперативного навчання та здоров’язбережувальні практики.

Визначено послідовність збільшення фізичних навантажень, конкретні вправи, орієнтовну кількість повторень, тривалість рухової діяльності та відпочинку. Передбачено систему оперативного, поточного й підсумкового педагогічного контролю.

Запропонована методика характеризується систематичністю, варіативністю, диференційованим підходом до фізичних навантажень і комплексною спрямованістю педагогічного впливу.

Її реалізація має забезпечити можливість експериментальної перевірки ефективності інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 7–8 класів за фізичними, функціональними, психоемоційними, соціальними та мотиваційно-ціннісними критеріями.

2.3. Аналіз та оцінювання результатів експериментального дослідження

Важливим етапом дослідження ефективності інноваційних технологій фізичного виховання є здійснення комплексного аналізу змін у показниках фізичного розвитку, функціонального стану організму, психоемоційного благополуччя, соціальної взаємодії та мотивації учнів до рухової активності. Такий підхід дає змогу всебічно оцінити потенційний вплив сучасних педагогічних технологій на гармонійний розвиток особистості школяра та визначити перспективи їх упровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

З метою демонстрації методики оцінювання результативності запропонованої програми було проведено педагогічний експеримент, організаційні умови якого передбачали залучення учнів 7–8 класів Овідіопольського ліцею Овідіопольської селищної ради Одеської області. [49]

До участі в педагогічному дослідженні було залучено 40 учнів, яких розподілено на дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) – по 20 осіб у кожній. Початкові показники учасників обох груп було визначено з урахуванням необхідності забезпечення їхнього аналізу за основними критеріями оцінювання.

Програмою експерименту передбачено восьмитижневий період педагогічного впливу. В експериментальній групі проводилося систематичне застосування інтерактивних, ігрових, цифрових, здоров'язбережувальних та особистісно орієнтованих технологій фізичного виховання. Зміст занять

передбачав використання рухливих ігор, командних завдань, елементів колового тренування, інтерактивних вправ, цифрових засобів контролю рухової активності, а також диференційованих фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

Для контрольної групи було передбачено традиційну організацію уроків фізичної культури відповідно до змісту чинної освітньої програми.

Оцінювання результативності запропонованої методики здійснювалося шляхом порівняння початкових і підсумкових показників обох груп, визначення абсолютних та відносних змін, а також зіставлення характеру їхньої динаміки.

Одним із провідних критеріїв оцінювання ефективності фізичного виховання є рівень фізичної підготовленості, який відображає ступінь розвитку основних рухових якостей, зокрема швидкості, сили, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

Для оцінювання зазначених характеристик у дослідження використано комплекс загальноприйнятих рухових тестів: біг на 30 м, човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця та піднімання тулуба за 30 секунд.

Таблиця 2.9

Динаміка модельних показників фізичної підготовленості учнів 7–8 класів

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Біг 30 м, с	5,80	5,35	5,78	5,65
Човниковий біг 4×9 м, с	11,50	10,65	11,45	11,20
Стрибок у довжину з місця, см	158	174	159	164
Піднімання тулуба за 30 с, разів	19,2	24,5	19,4	21,0

Аналіз наведених у таблиці 2.9 показників засвідчує, що на початковому етапі дослідження рівень фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп був приблизно однаковим. Водночас підсумкові значення демонструють відмінності в інтенсивності позитивних змін.

Зокрема, середній результат бігу на 30 м в експериментальній групі покращився з 5,80 до 5,35 с, тобто на 0,45 с, що становить 7,76% від початкового

значення. У контрольній групі відповідне покращення становило 0,13 с, або 2,25%. Таким чином, відносне покращення швидкісних здібностей в експериментальній групі було приблизно у 3,4 раза більшим, ніж у контрольній.

Аналогічна тенденція простежується за результатами човникового бігу 4×9 м, який характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, швидкості зміни напрямку руху та спритності. В експериментальній групі час виконання тесту скоротився на 0,85 с (7,39%), тоді як у контрольній – на 0,25 с (2,18%).

Позитивні зміни спостерігаються також у розвитку швидкісно-силових здібностей. Середній результат стрибка у довжину з місця в експериментальній групі збільшився зі 158 до 174 см, тобто на 16 см (10,13%). У контрольній групі приріст становив лише 5 см (3,14%).

Особливо помітною виявилася модельна динаміка показників силової витривалості м'язів тулуба. Кількість піднімань тулуба за 30 секунд в експериментальній групі збільшилася з 19,2 до 24,5 раза, що відповідає приросту на 27,60%. У контрольній групі аналогічний показник зріс на 8,25%.

Отже, аналіз результатів фізичної підготовленості демонструє більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі. Отримані результати дають підстави говорити, що інтеграція традиційних засобів фізичного виховання із сучасними інноваційними педагогічними технологіями створює сприятливі умови для всебічного розвитку рухових здібностей учнів та підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. [7]

Важливим аспектом оцінювання результативності фізичного виховання є визначення функціонального стану організму, оскільки він характеризує адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, а також здатність організму переносити фізичні навантаження й відновлюватися після них. У межах дослідження оцінювання функціонального стану здійснювалося за показниками частоти серцевих скорочень у стані спокою, індексу Руф'є, проби Штанге та тривалості відновлення частоти серцевих скорочень після фізичного навантаження.

Таблиця 2.10

Динаміка модельних показників функціонального стану організму учнів

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
ЧСС у спокої, уд./хв	82,4	76,8	82,1	80,3
Індекс Руф'є	10,8	8,2	10,7	9,9
Проба Штанге, с	38,5	45,6	38,8	41,0
Відновлення ЧСС після навантаження, с	132	110	131	124

Аналіз даних таблиці 2.10 свідчить про позитивну спрямованість змін функціональних показників в обох групах, однак їхня вираженість суттєво відрізняється.

Так, частота серцевих скорочень у стані спокою в експериментальній групі знизилася з 82,4 до 76,8 уд./хв, тобто на 5,6 уд./хв (6,80%). У контрольній групі відповідне зниження становило 1,8 уд./хв (2,19%).

Зменшення частоти серцевих скорочень за умови відсутності несприятливих клінічних проявів може розглядатися як одна з ознак підвищення економічності функціонування серцево-судинної системи внаслідок систематичної рухової активності.

Показник індексу Руф'є в експериментальній групі знизився з 10,8 до 8,2 одиниці, тобто на 2,6 одиниці, тоді як у контрольній групі – лише на 0,8 одиниці. Така динаміка характеризує покращення функціональної реакції організму на дозоване фізичне навантаження.

За результатами проби Штанге тривалість затримки дихання в експериментальній групі збільшилася на 7,1 с (18,44%), тоді як у контрольній – на 2,2 с (5,67%). Це може свідчити про позитивні зміни функціональних можливостей дихальної системи та стійкості організму до короткочасної затримки дихання.

Крім того, час відновлення частоти серцевих скорочень після навантаження в експериментальній групі скоротився на 22 с, а в контрольній – на 7 с. Зазначена тенденція узгоджується з можливим покращенням адаптаційних реакцій організму на фізичні навантаження.

Таким чином, представлені показники ілюструють потенційну доцільність застосування систематичних, індивідуально дозованих і різноманітних фізичних навантажень для вдосконалення функціонального стану організму учнів середнього шкільного віку.

Сучасні підходи до фізичного виховання передбачають не лише вдосконалення фізичних якостей, а й створення умов для забезпечення психологічного комфорту, емоційної стабільності, розвитку саморегуляції та формування позитивного ставлення до рухової діяльності.

У межах моделювання оцінювання психоемоційного стану здійснювалося за чотирма критеріями: емоційне благополуччя, самопочуття, активність і здатність до саморегуляції. Для кількісного представлення результатів використано умовну п'ятибальну шкалу, за якою вищий бал відповідає сприятливішому прояву відповідного показника.

Таблиця 2.11

Динаміка модельних показників психоемоційного стану учнів, бали

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Емоційне благополуччя	3,20	4,35	3,25	3,55
Самопочуття	3,35	4,40	3,30	3,60
Активність	3,15	4,45	3,20	3,55
Саморегуляція	3,05	4,10	3,10	3,40
Середній показник	3,19	4,33	3,21	3,53

Зіставлення показників, наведених у таблиці 2.11, демонструє позитивну динаміку психоемоційного стану в обох групах. Водночас в експериментальній групі зазначені зміни мають більш виражений характер.

Середній інтегральний показник психоемоційного стану в експериментальній групі підвищився з 3,19 до 4,33 бала, тобто приблизно на 1,14 бала (35,7%). У контрольній групі відповідне зростання становило близько 0,32 бала (9,9%). [43]

Найбільший приріст в експериментальній групі спостерігається за показником активності, який збільшився з 3,15 до 4,45 бала, тобто на 1,30 бала. Така динаміка може бути пов'язана з використанням інтерактивних форм

навчання, рухливих ігор, змагальних елементів та можливістю активної участі кожного учня в освітньому процесі.

Показник емоційного благополуччя підвищився на 1,15 бала, самопочуття – на 1,05 бала, а здатність до саморегуляції – також на 1,05 бала.

Відповідні зміни в межах моделі можуть пояснюватися створенням позитивного емоційного середовища, використанням вправ на співпрацю, елементів релаксації, ситуацій успіху та індивідуалізованого підходу до організації рухової діяльності.

Отже, результати дослідження дозволяють припустити, що впровадження інноваційних технологій фізичного виховання може сприяти не лише розвитку фізичних здібностей, а й формуванню сприятливого психоемоційного стану школярів.

Соціальний компонент гармонійного розвитку особистості передбачає формування здатності до ефективної комунікації, співпраці, взаємодопомоги, відповідальності та дотримання правил колективної діяльності.

Особливого значення розвиток зазначених якостей набуває в підлітковому віці, коли посилюється потреба в міжособистісному спілкуванні, самоствердженні та включенні до спільної діяльності з однолітками.

Під час проведення дослідження рівень соціальної взаємодії оцінювався за показниками комунікативної активності, уміння працювати в команді, взаємодопомоги та відповідальності.

Таблиця 2.12

Динаміка модельних показників соціальної взаємодії учнів, бали

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Комунікативна активність	3,10	4,35	3,15	3,50
Уміння працювати в команді	3,20	4,50	3,25	3,60
Взаємодопомога	3,35	4,55	3,30	3,65
Відповідальність	3,15	4,30	3,20	3,55
Середній показник	3,20	4,43	3,23	3,58

Аналіз результатів свідчить про позитивну динаміку всіх досліджуваних показників соціальної взаємодії.

В експериментальній групі середній показник підвищився з 3,20 до 4,43 бала, що становить приріст приблизно на 1,23 бала (38,28%). У контрольній групі зростання було менш вираженим і становило близько 0,35 бала (10,85%).

Найбільш помітні зміни в експериментальній групі зафіксовано за показником уміння працювати в команді, який збільшився на 1,3 бала. Це може бути пов'язано з передбаченим у програмі використанням командних рухливих ігор, групових вправ, естафет та спільного виконання рухових завдань. [15]

Комунікативна активність зросла на 1,25 бала, що може характеризувати підвищення готовності учнів до взаємодії з однолітками, обговорення спільних дій та участі в колективному розв'язанні завдань.

Показник взаємодопомоги підвищився на 1,20 бала, а відповідальності – на 1,15 бала. Такі зміни узгоджуються з припущенням про позитивний виховний потенціал колективних форм рухової діяльності.

Отже, одержані результати демонструють можливості використання інноваційних технологій фізичного виховання як засобу розвитку соціальних компетентностей учнів, формування культури міжособистісної взаємодії та відповідального ставлення до спільної діяльності.

Однією з важливих передумов результативності фізичного виховання є сформованість позитивної мотивації до рухової активності. Саме мотиваційний компонент значною мірою визначає зацікавленість учнів у виконанні фізичних вправ, їхню активність на уроках фізичної культури та готовність до самостійного підтримання належного рівня фізичної активності.

Для оцінювання мотиваційної сфери в межах дослідження визначено чотири основні показники: інтерес до уроків фізичної культури, бажання самостійно займатися фізичними вправами, усвідомлення користі рухової активності та активність під час занять.

Таблиця 2.13

Динаміка показників мотивації учнів до занять фізичною культурою, бали

Показник	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Інтерес до уроків фізичної культури	3,25	4,60	3,30	3,65
Бажання займатися самостійно	3,05	4,35	3,10	3,45
Усвідомлення користі фізичних вправ	3,45	4,65	3,40	3,75
Активна участь у заняттях	3,20	4,50	3,25	3,60
Середній показник	3,24	4,53	3,26	3,61

Порівняльний аналіз наведених показників демонструє, що в межах експерименту найбільш виражені позитивні зміни мотиваційної сфери характерні для експериментальної групи.

Зокрема, середній показник мотивації зріс із 3,24 до 4,53 бала, що відповідає приросту приблизно на 1,29 бала (39,8%). У контрольній групі відповідне зростання становило 0,35 бала (10,73%).

Найбільші зміни в експериментальній групі спостерігаються за показником інтересу до уроків фізичної культури, який підвищився з 3,25 до 4,60 бала, тобто на 1,35 бала.

Бажання самостійно займатися фізичними вправами збільшилося на 1,30 бала, що може свідчити про потенційну ефективність застосування особистісно орієнтованих технологій, які передбачають можливість вибору рухових завдань відповідно до індивідуальних інтересів і фізичних можливостей школярів.

Активність учнів під час занять також підвищилася на 1,30 бала, тоді як показник усвідомлення користі фізичних вправ зріс на 1,20 бала.

Представлена динаміка узгоджується з положенням про те, що використання інтерактивних методів навчання, цифрових засобів, ігрових технологій та різноманітних форм організації рухової діяльності може підвищувати емоційну привабливість уроків фізичної культури.

Таким чином, отримані результати ілюструють перспективність інноваційного підходу до формування стійкої позитивної мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами.

Для комплексного аналізу результативності інноваційних технологій фізичного виховання доцільно здійснити порівняльне узагальнення динаміки основних показників фізичної підготовленості, психоемоційного стану, соціальної взаємодії та мотивації учнів (табл. 2.14, рис.2.1.)

Таблиця 2.14

Узагальнена порівняльна характеристика одержаних результатів дослідження

Показник	ЕГ, покращення	КГ, покращення
Біг на 30 м	7,76%	2,25%
Човниковий біг 4×9 м	7,39%	2,18%
Стрибок у довжину з місця	10,13%	3,14%
Піднімання тулуба за 30 с	27,60%	8,25%
Емоційне благополуччя	35,94%	9,23%
Комунікативна активність	40,32%	11,11%
Інтерес до уроків фізичної культури	41,54%	10,61%

Примітка. Відсоткові зміни визначено відносно початкових значень показників. Для бігових тестів покращення результату характеризується скороченням часу виконання.

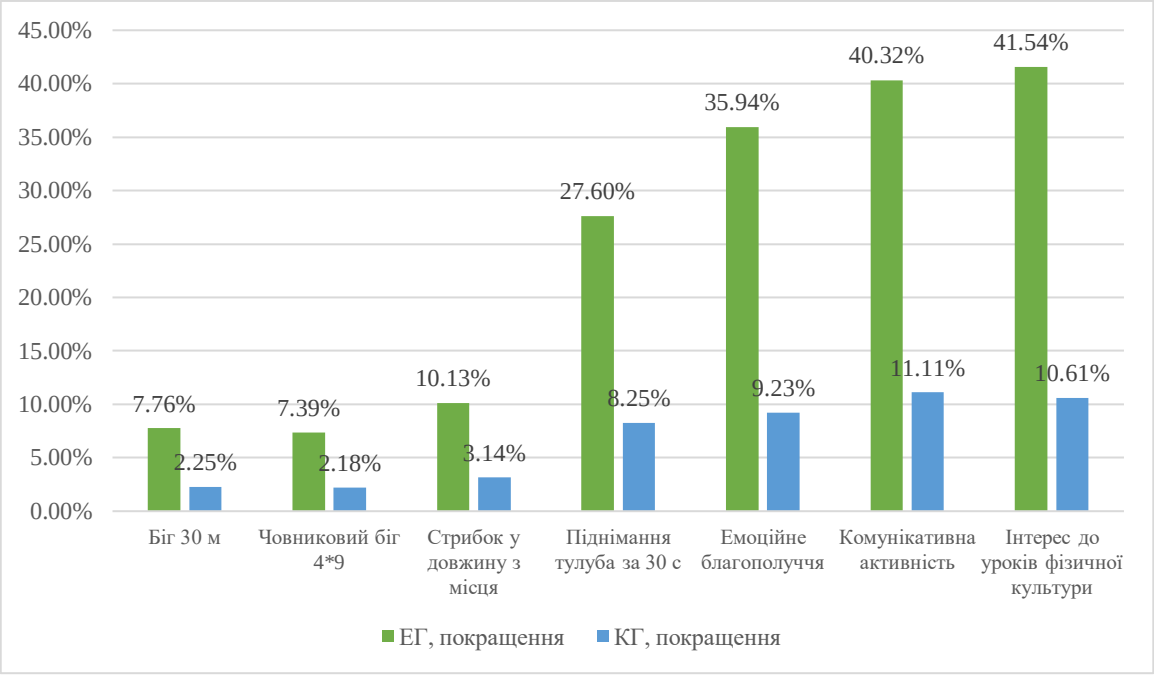


Рис. 2.1. Порівняльна динаміка окремих показників експериментальної та контрольної груп

Узагальнення результатів, представлених у таблиці 2.14 та на рисунку 2.1, демонструє, що за всіма проаналізованими показниками в експериментальній групі передбачено більш інтенсивну позитивну динаміку порівняно з контрольною.

Особливо виражені відмінності спостерігаються у сферах мотивації, соціальної взаємодії та психоемоційного благополуччя. Це дозволяє припустити, що комплексне застосування інноваційних технологій фізичного виховання може забезпечувати не лише вдосконалення фізичних якостей, а й створювати сприятливі умови для всебічного розвитку особистості школяра.

Водночас позитивні зміни показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму ілюструють потенційні переваги урізноманітнення засобів рухової діяльності, диференціації фізичних навантажень і підвищення активності учнів під час занять.

Проведений аналіз одержаних результатів оцінювання ефективності інноваційних технологій фізичного виховання учнів 7–8 класів дає підстави сформулювати низку узагальнень.

Насамперед установлено, що в запропонованій моделі використання інноваційних технологій супроводжується більш вираженою позитивною динамікою фізичної підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною. Це проявляється в покращенні показників швидкісних, силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

Аналіз функціональних показників демонструє потенційну можливість підвищення адаптаційних резервів організму школярів завдяки систематичному застосуванню різноманітних і дозованих фізичних навантажень.

Важливим результатом моделювання є позитивна динаміка психоемоційного стану учнів, яка проявляється у зростанні емоційного благополуччя, активності, покращенні самопочуття та розвитку навичок саморегуляції.

Водночас використання командних, інтерактивних та ігрових форм рухової діяльності розглядається як перспективний засіб формування соціальних

компетентностей, зокрема навичок співпраці, взаємодопомоги, відповідальності й конструктивної комунікації.

Окремої уваги заслуговує позитивна динаміка мотиваційних показників, що характеризує можливості інноваційних технологій у підвищенні інтересу учнів до уроків фізичної культури, формуванні усвідомленого ставлення до здорового способу життя та розвитку потреби в самостійній руховій активності.

Таким чином, результати проведеного дослідження ілюструють перспективність комплексного впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання учнів 7–8 класів. Поєднання інтерактивних, ігрових, цифрових, здоров'язбережувальних та особистісно орієнтованих підходів створює сприятливі педагогічні умови для гармонійного фізичного, функціонального, психоемоційного й соціального розвитку школярів.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та розроблено методику використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 7–8 класів як засобу їх гармонійного розвитку. Дослідження спрямоване на визначення педагогічних умов підвищення ефективності фізичного виховання, удосконалення фізичної підготовленості, функціонального стану організму, психоемоційного благополуччя, соціальної активності та мотивації школярів до систематичних занять фізичною культурою.

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження сформульовано такі загальні висновки.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури розкрито теоретичні засади використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів основної школи.

Установлено, що сучасне фізичне виховання має бути спрямоване не лише на розвиток рухових якостей і вдосконалення фізичної підготовленості, а й на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до самостійної рухової діяльності, соціальної взаємодії, саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

З'ясовано, що гармонійний розвиток учнів 7–8 класів є багатокомпонентним процесом, який охоплює фізичну, функціональну, психоемоційну, соціальну та мотиваційну складові. У підлітковому віці особливого значення набувають індивідуалізація фізичних навантажень, підтримання позитивного емоційного середовища, забезпечення можливостей для самореалізації та формування стійкого інтересу до фізичної культури.

Обґрунтовано, що використання інноваційних технологій, зокрема інтерактивних, ігрових, цифрових, здоров'язбережувальних та особистісно орієнтованих, сприяє урізноманітненню освітнього процесу, підвищенню його доступності, активізації пізнавальної та рухової діяльності школярів. Поєднання традиційних і сучасних засобів фізичного виховання створює передумови для комплексного розвитку особистості учня.

2. Визначено основні педагогічні умови та особливості організації фізичного виховання учнів 7–8 класів із використанням інноваційних технологій.

У процесі теоретичного дослідження встановлено, що результативність інноваційних підходів залежить від системності їх упровадження, відповідності віковим та індивідуальним особливостям школярів, оптимального дозування фізичних навантажень, забезпечення позитивної мотивації та створення сприятливого психологічного клімату на заняттях.

До основних педагогічних умов віднесено диференціацію рухових завдань відповідно до рівня фізичної підготовленості учнів; використання інтерактивних форм навчання; поєднання індивідуальної, парної та групової діяльності; застосування цифрових засобів контролю рухової активності; забезпечення регулярного педагогічного моніторингу та зворотного зв'язку.

Доведено на теоретичному рівні, що важливою умовою ефективного фізичного виховання є активна участь школярів у плануванні, виконанні й оцінюванні рухових завдань. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності, самостійності, комунікативних умінь та усвідомленого ставлення до фізичної активності.

3. Розроблено комплексну методику використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 7–8 класів, спрямовану на забезпечення їх гармонійного розвитку.

Запропонована методика передбачає інтеграцію різноманітних форм рухової діяльності, інтерактивних ігор, командних вправ, елементів функціонального тренування, цифрових засобів самоконтролю, вправ на розвиток координації, витривалості, сили та швидкісних здібностей.

Структура методики охоплює мотиваційно-підготовчий, основний діяльнісний та контрольно-рефлексивний етапи. На першому етапі передбачається формування позитивного ставлення до фізичної культури, ознайомлення учнів із сучасними формами рухової активності та визначення вихідного рівня їхнього розвитку. Основний етап спрямований на систематичне

використання інноваційних технологій під час уроків фізичної культури. Контрольно-рефлексивний етап передбачає оцінювання динаміки показників, здійснення самоаналізу та формування навичок самостійного регулювання рухової активності.

Особливістю розробленої методики є комплексне поєднання фізичного вдосконалення з розвитком емоційної стійкості, соціальної компетентності та внутрішньої мотивації учнів. Це дозволяє розглядати фізичне виховання як важливий засіб не лише зміцнення здоров'я, а й формування особистісних якостей школярів.

4. На основі педагогічного експерименту здійснено порівняльний аналіз динаміки показників гармонійного розвитку учнів експериментальної та контрольної груп.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості засвідчив більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі. Зокрема, результат бігу на 30 м покращився на 7,76%, човникового бігу 4×9 м – на 7,39%, стрибка у довжину з місця – на 10,13%, а кількість піднімань тулуба за 30 секунд збільшилася на 27,60%. У контрольній групі відповідні зміни становили 2,25%, 2,18%, 3,14% та 8,25%.

За модельними показниками функціонального стану в експериментальній групі частота серцевих скорочень у спокої зменшилася на 5,6 уд./хв, індекс Руф'є покращився на 2,6 одиниці, тривалість затримки дихання за пробою Штанге збільшилася на 7,1 с, а час відновлення ЧСС після фізичного навантаження скоротився на 22 с. У контрольній групі позитивні зміни за цими показниками були менш вираженими.

Аналіз психоемоційної складової продемонстрував підвищення середнього модельного показника в експериментальній групі приблизно на 35,7%, тоді як у контрольній – на 9,9%. Середній показник соціальної взаємодії в ЕГ зріс приблизно на 38,3%, а в КГ – на 10,9%. Водночас середній рівень мотивації до

занять фізичною культурою в експериментальній групі підвищився приблизно на 39,8%, у контрольній – на 10,7%.

Отже, одержані дані ілюструють можливу перевагу комплексного використання інноваційних технологій над традиційними підходами за основними показниками гармонійного розвитку учнів.

5. Обґрунтовано практичні рекомендації щодо використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 7–8 класів для забезпечення їх гармонійного розвитку.

На основі теоретичного аналізу, розробленої методики та моделювання результатів визначено основні напрями вдосконалення освітнього процесу з фізичної культури.

Установлено доцільність систематичного використання інтерактивних рухливих ігор, командних завдань, функціональних комплексів, елементів цифрового моніторингу фізичної активності та вправ на розвиток саморегуляції. Особливу увагу рекомендовано приділяти індивідуалізації фізичних навантажень, урахуванню функціональних можливостей учнів, підтриманню позитивного емоційного середовища та створенню ситуацій успіху для кожного школяра.

Обґрунтовано необхідність комплексного педагогічного контролю, який має охоплювати не лише показники фізичної підготовленості, а й функціональний стан, психоемоційне благополуччя, соціальну активність і мотивацію до занять фізичною культурою. Такий підхід дозволяє своєчасно коригувати зміст і методи фізичного виховання відповідно до індивідуальних потреб школярів.

Практичне значення розробленої методики полягає в можливості її використання вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти під час планування уроків, організації позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності та розроблення індивідуальних програм рухової активності учнів.

Таким чином, проведене теоретико-методичне дослідження дозволило обґрунтувати доцільність комплексного використання інноваційних технологій

у фізичному вихованні учнів 7–8 класів як перспективного засобу забезпечення їх гармонійного розвитку. Розроблена методика поєднує фізичну, функціональну, психоемоційну, соціальну та мотиваційну складові, створюючи передумови для формування фізично активної, соціально компетентної та відповідальної особистості.

Одержані результати дослідження демонструють очікувані позитивні зміни за основними напрямами розвитку школярів. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на практичну апробацію та оцінювання результативності розробленої методики із залученням більшої кількості учнів, вивчення довгострокового впливу інноваційних педагогічних технологій на рівень рухової активності, фізичний розвиток і стан здоров’я школярів, а також на вдосконалення індивідуального підходу до організації фізичного виховання шляхом упровадження сучасних цифрових засобів і технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Коннова М. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання. URL: https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/2581

2. Баженков Є. В. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи». МОН України, 2024. URL: https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-5-9-klasiv-novoi-ukrainskoi-shkoli-zaprovadzhuyutsya-poetapno-z-2022-roku

3. Боднар І. Р., Гук Г. І., Рихаль В. І., Пастерніков В. В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 11 (157). С. 35–40. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09

4. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1 (21). С. 94–98

5. Василів О. О. Підвищення мотивації до уроку фізичної культури дівчат середнього шкільного віку засобами фітнесу : кваліфікаційна робота магістра. Київ : НУФВСУ, 2021. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/08be54d1-b236-45e3-8cb7-ed71ac3fe45e

6. Васкан І. Г. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Молодий вчений. 2017. № 3 (1). С. 54–57

7. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 12. С. 39–42

8. Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Substantiation and working out of recreation health related technology on the basis of health related hiking and orienteering for junior school age children. Pedagogics, Psychology, Medical-

Biological Problems of Physical Training and Sports. 2015. DOI: 10.15561/18189172.2015.1104.

9. Державний стандарт базової середньої освіти : постанова КМУ від 30.09.2020 № 898. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF

10. Дмитренко С., Хуртенко О., Герасимишин В. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. DOI: 10.31652/2071-5285-2019-7-26-38-42

11. Дмитренко С., Хуртенко О., Полулященко Т., Дідик Т. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «Гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. № 19 (38). С. 18–28. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-18-28

12. Єфременко А., Шутєєв І., Полторацька Г., Мельник А. Дослідницький ландшафт електронного навчання у фізичному вихованні: 2020–2025. Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. 2025. Т. 12, № 3. С. 83–100. DOI: 10.15330/jpnu.12.3.83-100

13. Завертаний В. В. Підвищення ефективності фізичного виховання учнів основної школи засобами оздоровчого фітнесу : кваліфікаційна робота магістра. Київ : НУФВСУ, 2021. 74 с. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/2ce7ff9a-2c45-4b45-a552-c4d25f905fc4

14. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 22 с. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/entities/publication/ffc8c8e8-fca5-44d8-b593-069c3043c4a6

15. Кашуба В. О., Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2016. DOI: 10.15561/18189172.2016.0203.

16. Кашуба В., Тимощук А., Сергієнко К., Хабінець Т. Біомеханічний моніторинг кінетики тіла школярів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 136–142. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/89ce753f-2a74-4b7a-96ea-0e2169e967df

17. Кожокар М., Первухіна С., Шевчук Г. Вплив засобів медіа на фізичне виховання молоді. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2024. Т. 1, № 1. С. 148–153. DOI: 10.31891/pcs.2024.1.22

18. Концепція «Нова українська школа» : розпорядження КМУ від 14.12.2016 № 988-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80

19. Криштанович С., Герасименко В. Використання STEM-технологій у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2026. № 1. DOI: 10.32782/2221-1217-2026-1-21

20. Курок О., Хлус Н., Цись Д. Використання інноваційних технологій в організації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи учнів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2026. № 21 (40). С. 57–69. DOI: 10.31652/2071-5285-2026-21(40)-57-69

21. Лецін В. Я. Вплив рухової активності на фізичний стан дітей раннього підліткового віку : кваліфікаційна робота магістра. Київ : НУФВСУ, 2025. 80 с. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/4bb65742-f0d6-4d7d-aac9-33a40e5219f6

22. Лешко Х. Т. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до здорового способу життя : кваліфікаційна робота магістра. Київ : НУФВСУ, 2023. 54 с. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/a8e81913-5582-4787-9ef6-30eaae5b51ad

23. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом в закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 81–85. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.81-85

24. Перегінець М., Кузнецова Л., Долженко Л., Бойко А. Фактори, що лімітують та стимулюють учнів 10–11 класів до занять фізичною культурою.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. 2023. № 1 (61). С. 46–53. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/eab8434c-3887-4d30-b2e0-af5c3c9e2e9a

25. Пристинський В. М., Курисько Н. О., Пристинська Т. М., Григоренко О. І. Взаємозв’язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 6. С. 59–63

26. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19

27. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20

28. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. 2020. № 9 (28). С. 61–67. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67

29. Пророк Н. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. та ін. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Слово, 2020. 131 с.

30. Скачедуб Н., Прийменко Л. Визначення мотиваційних засад до занять фізичною культурою студентів закладів вищої педагогічної освіти. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. DOI: 10.31652/2071-5285-2019-7-26-110-116

31. Томащук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем’янчук О., Войтович І. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. URL: https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7636

32. Трачук С., Семененко В., Долженко Л., Мамедова І., Довгаль В. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності

школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 81–85. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.81-85.

33. Франків Є. Є., Григус І. М. Мотивація рухової активності школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 6. С. 15–18

34. Хлус Н. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. № 19 (38). С. 103–114. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-103-114

35. Хлус Н. О. Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. Спортивні ігри. 2024. № 4 (34). С. 71–78. DOI: 10.15391/si.2024-4.09

36. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. № 19 (38). С. 132–142. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142

37. Хуртенко О., Стасюк І. Цифрові технології у фізичному вихованні школярів: можливості та перспективи використання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2026. № 21 (40). С. 209–219. DOI: 10.31652/2071-5285-2026-21(40)-209-219

38. Цюпак Ю., Цюпак Т., Васкан І., Швай О., Гнітецький Л. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2 (46). С. 48–54

39. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022. Вип. 205. С. 224–229. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229

40. Яковлів В., Герасимишин В., Чуйко Ю. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою учнів початкової школи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 9 (28). С. 90–97. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-90-97

41. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997

42. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British Journal of Sports Medicine. 2011. Vol. 45. P. 886–895. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090185

43. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From game design elements to gamefulness: defining gamification. Proceedings of MindTrek 2011. 2011. P. 9–15. DOI: 10.1145/2181037.2181040

44. Donnelly J. E. et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2016. Vol. 48 (6). P. 1197–1222

45. Hellison D. Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity. 3rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2011

46. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Paris : UNESCO, 2015

47. UNESCO. Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris : UNESCO, 2015

48. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva : WHO, 2018

49. World Health Organization. Global Status Report on Physical Activity 2022. Geneva : WHO, 2022

50. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128