

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

На правах рукопису

КОНДРАТОВИЧ СЕРГІЙ СЕРГІЙОВИЧ

**ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ**

Спеціальність: 014 «Середня освіта (Фізична культура)»

Освітня програма: Середня освіта. Фізична культура

Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:

ДИШКО ОЛЕСЯ ЛЕОНІДІВНА,
кандидат педагогічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №
засідання кафедри теорії фізичного
виховання та рекреації
від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

ПІБ

(_____)
підпис

ЛУЦЬК–2025

АНОТАЦІЯ

Кондратович С. С. Інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в початкових класах. Наукове дослідження присвячене теоретичному обґрунтуванню інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в початкових класах, у межах якого визначено сутність цієї діяльності, узагальнено сучасні інноваційні технології та окреслено психофізіологічні умови їх ефективного застосування. На основі анкетування виявлено реальний стан упровадження інновацій, рівень обізнаності педагогів, а також інтерес і мотивацію учнів до нових форм рухової активності. Установлено, що, незважаючи на зацікавленість школярів, використання інновацій у школах є обмеженим через нестачу ресурсів та недостатню підготовленість учителів. Отримані результати підтверджують необхідність модернізації змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності та розширення можливостей застосування інтерактивних технологій відповідно до вікових особливостей молодших школярів.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, інноваційні технології, початкова школа, НУШ, рухова активність, молодші школярі, фізичне виховання.

ANNOTATION

Kondratovych S. S. Innovative Approaches to Organizing Physical and Health-Enhancing Activities in Primary School. The scientific study is devoted to the theoretical justification of innovative approaches to organizing physical and health-enhancing activities in primary school, within which the essence of such activities is defined, modern innovative technologies are summarized, and the psychophysiological conditions for their effective application are outlined. Based on survey results, the actual state of innovation implementation, teachers' level of awareness, as well as pupils' interest and motivation toward new forms of physical activity were identified. It was found that, despite pupils' high interest, the use of innovations in schools remains limited due to insufficient resources and inadequate teacher preparedness. The obtained results confirm the need to modernize the content of physical and health-enhancing activities and to expand the possibilities for applying interactive technologies in accordance with the age-specific characteristics of younger schoolchildren.

Keywords: physical and health-enhancing activities, innovative technologies, primary school, New Ukrainian School, physical activity, young schoolchildren, physical education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ.....	8
1.1. Фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах загальної середньої освіти.....	8
1.2. Інноваційні технології у фізкультурно-оздоровчій роботі з учнями початкових класів у контексті вимог Нової української школи.....	15
1.3. Психофізіологічні передумови формування інноваційних підходів до фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів.....	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	33
3.1. Стан впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу вчителів фізичної культури.....	33
3.2. Ставлення молодших школярів до інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.....	40
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку освіти й суспільства в цілому питання збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів набуває особливої актуальності. Зростання проявів гіподинамії, інтенсивний навчальний режим, тривале перебування дітей у статичних позах та домінування малорухливих форм дозвілля зумовлюють необхідність формування в учнів початкової школи стійких навичок здорового способу життя та регулярної рухової активності. У цьому контексті фізкультурно-оздоровча діяльність виступає важливою складовою освітнього процесу, оскільки сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей, формуванню основних рухових умінь і навичок, удосконаленню координації, витривалості та силових якостей. Важливо, що систематична рухова активність позитивно впливає також на когнітивний розвиток молодших школярів: підвищує рівень уваги, покращує пам'ять, сприяє зростанню працездатності, що створює сприятливі умови для успішного засвоєння навчального матеріалу.

У контексті сучасних освітніх трансформацій особливої ваги набуває проблема забезпечення доступу молодших школярів до різноманітних, цікавих і науково обґрунтованих видів рухової активності. Традиційні підходи, попри свою ефективність, часто не повною мірою відповідають потребам покоління дітей, які зростають у цифровому середовищі та потребують більш динамічних, емоційно насичених, інтерактивних форм навчання. Саме тому актуальним стає впровадження інноваційних технологій, здатних урізноманітнити зміст уроків фізичної культури, підвищити інтерес дітей до рухової діяльності, забезпечити індивідуалізацію і диференціацію навантаження. Інноваційні форми – від фітнес-комплексів і танцювальних програм до інтерактивних рухових платформ чи квестових форматів – дозволяють створити навчальне середовище, яке відповідає віковим потребам учнів, стимулює позитивні емоції та сприяє залученню навіть менш активних дітей [13; 31; 33].

Вимоги Концепції Нової української школи зумовлюють необхідність оновлення та модернізації не лише уроків фізичної культури, а й усієї системи фізкультурно-оздоровчої діяльності в початковій школі. Педагоги та науковці наголошують, що ефективно удосконалення цієї сфери можливе лише за умови гармонійного поєднання класичних напрацювань теорії фізичного виховання з інноваційними підходами, які посилюють рухову активність дітей, сприяють розвитку соціальної взаємодії та підвищують емоційну привабливість занять фізичними вправами [23].

Фізкультурно-оздоровча діяльність у школі набуває особливої актуальності через зростання навчальних навантажень, збільшення кількості дітей із хронічними захворюваннями, негативний вплив екологічних факторів та поширення малорухливого способу життя. За таких умов фізичне виховання виконує важливу роль у забезпеченні гармонійного фізичного розвитку молодших школярів, сформуванні стійких рухових умінь і навичок, зміцненні здоров'я та залученні дітей до регулярної рухової активності [6].

Однією з ключових передумов підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи є грамотно побудована система фізичного виховання, яка включає уроки, рухові перерви, ранкову гімнастику, спортивно-ігрову діяльність та різні оздоровчі заходи. Використання інноваційних методик і здоров'язберезувальних технологій у цьому процесі створює умови для індивідуалізації рухової діяльності, підвищення мотивації учнів та розвитку їхньої фізичної грамотності. Наукові дослідження доводять, що ефективна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в початковій школі сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й позитивно впливає на когнітивний розвиток, емоційний стан і соціальну поведінку дітей (О.Бичук [1]; Г. Григоренко, Д. Григоренко [6]; І. Коцан [12]; В. Маринич, І. Когут [14]; Л. Михно [17]; Н. Москаленко [18]; Н. Пангелова, О. Красов, А. Хакало [23]; О. Саїнчук [27]; Л. Фурман [31]; О. Шиян [36] та ін.).

Актуальність даного дослідження обумовлена потребою пошуку сучасних, науково обґрунтованих підходів до організації фізкультурно-

оздоровчої діяльності, які відповідають динамічним змінам в освіті та віковим особливостям молодших школярів. Інноваційні технології у фізичному вихованні стають не лише інструментом підвищення моторної щільності занять, а й засобом формування в учнів ціннісного ставлення до рухової активності, розвитку стійкої мотивації до здорового способу життя. Саме тому комплексне вивчення стану впровадження інновацій, ставлення до них учнів та педагогів, а також визначення ефективних шляхів модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи є важливим і своєчасним науковим завданням.

Мета дослідження – обґрунтувати інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в початкових класах.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні засади інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в початкових класах
2. Проаналізувати стан впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу вчителів фізичної культури.
3. Охарактеризувати ставлення молодших школярів до інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Об'єкт дослідження: фізкультурно-оздоровча діяльність у початкових класах закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, анкетування, методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів. Результати нашого дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури для удосконалення змісту та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в початкових класах на основі інноваційних підходів, підвищуючи її ефективність, мотиваційну спрямованість та оздоровчий ефект.

Апробація. Основні результати нашого дослідження озвучено під час роботи VIII Регіональної науково-практичної студентської конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я людини» (12 грудня 2025 року, Луцьк).

Структура та обсяг роботи. Робота має таку структуру: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Обсяг наукового дослідження становить 48 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

1.1. Фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах загальної середньої освіти

У сучасних умовах розвитку освіти особливої значущості набуває формування в молодших школярів умінь підтримувати здоровий спосіб життя та забезпечувати належний рівень фізичного розвитку. Одним із провідних завдань Нової української школи є впровадження інноваційних підходів до навчання, що інтегрують освітні й виховні цілі та ґрунтуються на використанні здоров'язбережувальних технологій. Молодший шкільний вік (6–10 років) є періодом інтенсивного фізичного, психічного та соціального становлення дитини. Саме в цей час відбувається закладення основної рухової компетентності, активно формуються координаційні вміння, витривалість, гнучкість і м'язова сила. Фізичний розвиток дітей цього віку має низку специфічних характеристик, що потребують обов'язкового врахування під час планування змісту фізичного виховання та запровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій.

Фізичне виховання в початковій школі здійснюється у форматі Нової української школи відповідно до чинних нормативно-правових документів (Закон України «Про освіту» (2017), Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020), Типова освітня програма НУШ, Методичні рекомендації МОН України, Санітарні норми та правила для шкіл), які визначають вимоги до організації освітнього процесу та впровадження здоров'язбережувальних технологій [13]. У початковій школі зміст навчання з фізичної культури зосереджений насамперед на формуванні різнобічної рухової активності, що виконує загальноосвітню та виховну функції.

Положення Державного стандарту початкової освіти окреслюють необхідність такого побудування освітнього процесу, яке забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й цілісне становлення особистості, урахування індивідуальної динаміки розвитку, диференціацію змісту занять. Реалізація цих вимог передбачає відхід від жорстко регламентованих форм організації уроків, створення умов для емоційної насиченості занять, урізноманітнення методів, засобів та підходів, а також активне впровадження інноваційних технологій фізичного виховання [8; 9].

Фізкультурно-оздоровча діяльність у школі розуміється як цілісний процес організації різних форм занять, спрямованих на охоплення максимально широкого кола учасників освітнього середовища – учнів, учителів, батьків – із метою формування сталих навичок здорового способу життя та залучення до систематичної рухової активності [6].

У науковій літературі фізкультурно-оздоровча діяльність розглядається як комплекс дій, спрямованих на підтримання й підвищення рівня фізичного стану особистості. Так, Z. Cihangiroglu і S. Deveci визначають її як процес, орієнтований на зниження ризику захворювань і зміцнення здоров'я засобами фізичних вправ, що вимагає спеціальної підготовки, володіння організаційними вміннями та розуміння механізмів оздоровлення. Дослідники підкреслюють, що така діяльність є невіддільною частиною здорового способу життя та сприяє цілісному розвитку особистості в навчальній і трудовій сферах [42].

Подібний погляд представлений у дослідженнях N. Tugut і M. Veкар, які трактують фізкультурно-оздоровчу діяльність як процес самостійного використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму та формування вольових якостей. На їхню думку, це діяльність, у якій учень самостійно визначає цілі, добирає методи та засоби, здійснює контроль за виконанням і досягнутими результатами [43].

Цінні міркування щодо цього поняття подає В. Маринич, який акцентує увагу на поєднанні зовнішніх умов та особистісної зацікавленості в руховій активності. Учений підкреслює, що важливою складовою фізкультурно-оздоровчої діяльності є емоційне задоволення від вправ, що стимулює прагнення до вдосконалення й підсилює мотивацію до саморозвитку [14].

Л. Рибалко визначає цю діяльність як особистісно орієнтований оздоровчий процес, де людина є одночасно суб'єктом і результатом власного удосконалення. Науковиця підкреслює, що фізкультурно-оздоровча діяльність може реалізуватися через різні види оздоровчих практик – від аеробіки до оздоровчого бігу – та сприяє розвитку індивіда в умовах саморегуляції та самоуправління [26].

На думку В. Язловецького, фізкультурно-оздоровча діяльність має системний характер і представлена комплексом спортивно-оздоровчих заходів, переважно масового спрямування, що залучають різні групи населення та сприяють їхній соціальній активності [38]. Більшість дослідників підкреслюють, що вона є соціальним процесом, який поєднує фізичні дії, оздоровчі процедури та формування фізичної культури особистості. При цьому наголошується на її соціальній функції тобто забезпеченні оптимального рівня активності, підвищенні якості життя та ефективності соціальної взаємодії [25].

Згідно з позицією У. Катерини, фізкультурно-оздоровча діяльність може реалізуватися як у індивідуальній, так і в груповій формах. Індивідуальна форма передбачає цілеспрямований вплив на організм із максимальним урахуванням вікових, фізичних і психоемоційних особливостей особи, тоді як групова забезпечує можливість взаємодії та взаємоконтролю між учасниками. Вона охоплює широкий спектр заходів – від гімнастики й рухливих ігор до туристичних гуртків, фітнес-програм, днів здоров'я та оздоровчих таборів [10].

До найпоширеніших форм фізкультурно-оздоровчої діяльності належать:

– Види гімнастики: ранкова; виробнича; ввідна; до занять; оздоровча; корегувальна.

– Види загартування: повітрям; водою; сонцем.

– Види пауз активного відпочинку: фізкультхвилинки; мікропаузи; рухливі перерви; динамічні паузи.

– Види оздоровчих занять різної спрямованості: прогулянки (піші, велосипедні, лижні); оздоровча ходьба; оздоровче плавання; оздоровчий біг; оздоровчий туризм; заняття у фізкультурних гуртках; заняття у туристичних гуртках.

– Види фізкультурних свят: з різним завданням (виховні, формуючі, розвивальні, демонстраційні, для втіхи чи задоволення); з різним руховим змістом (комбіновані, на основі елементів певних видів спорту, інтегровані); з використанням різних методів (творчі, сюжетні, ігрові); з різним місцем проведення (у спеціально обладнаних місцях, у природних умовах); з різним складом учасників (групи населення певних вікових категорій); залежно від сезону (зимові, весняні, літні, осінні).

– Види фітнес-програм: аеробної спрямованості; гімнастичної спрямованості; силової спрямованості; комплексної спрямованості; аквафітнес; комп'ютерні фітнес-програми.

– Комплексні види: години здоров'я; ігрові години; дні здоров'я; тижні здоров'я; оздоровчі табори; туристичні зльоти; клуб вихідного дня; клуб сімейного дозвілля тощо [10].

Фізкультурно-оздоровча робота в школі є важливою складовою виховання гармонійно розвиненої особистості та базується на принципах систематичності, поступовості, відповідності навантаження стану здоров'я, різнобічної спрямованості та циклічності. Підвищення рівня здоров'я учнів можливе лише на основі раціонального дозування фізичної активності, дотримання закономірностей оздоровчого тренування, поєднання фізичних вправ з природними та гігієнічними чинниками [1; 12; 18].

Організація уроків і позаурочних форм оздоровчої діяльності здійснюється під керівництвом учителя фізичної культури. До основних методів, які використовуються в шкільній практиці, належать рівномірний, інтервальний, перемінний, повторний, змагальний та ігровий методи [12].

Узагальнення результатів сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень, проведене Л. Рибалко, дало можливість виокремити чотири змістові групи програм, що репрезентують різні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності. До першої групи належать спортивні програми, які охоплюють масові форми організованої рухової активності – від змагань різного рівня до спортивних фестивалів і демонстраційних виступів. Їхній зміст визначається специфікою окремих фізичних вправ чи комплексів вправ, що формують основу змагальної діяльності та регламентують порядок проведення відповідних заходів [26].

Другу групу становлять фітнес-програми, спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, профілактику захворювань та підвищення загального рівня фізичного здоров'я. Такі програми можуть реалізовуватися як у форматі самостійних занять, так і в організованих групах у фітнес-центрах, спортивних клубах або спеціалізованих студіях [26].

До третьої групи Л. Рибалко відносить фізкультурно-оздоровчі програми розважального спрямування, що передбачають виконання фізичних вправ індивідуально чи у неформальних групах у місцях відпочинку населення: рекреаційних зонах, туристичних базах, лісопаркових територіях, профілакторіях тощо. Такі форми діяльності переважно мають дозвіллевий характер та зорієнтовані на підтримку оптимального рівня рухової активності [26].

Четверту групу становлять оздоровчі програми лікувально-реабілітаційної спрямованості. Вони включають спеціальні комплекси фізичних вправ, що використовуються у санаторіях, лікувально-профілактичних установах, закладах освіти або за місцем проживання та

найчастіше реалізуються у формі лікувальної фізичної культури. До цього блоку також можуть належати ранкова лікувальна гімнастика, спеціальні вправи під час трудової діяльності та інші форми рухової активності, спрямованої на відновлення та зміцнення здоров'я [26].

Для реалізації завдань фізкультурно-оздоровчої роботи у школі використовується широкий спектр засобів, які умовно поділяють на основні та допоміжні. До основних належать фізичні вправи, тоді як допоміжні представлені оздоровчими силами природи та гігієнічними чинниками. Хоч кожна з цих груп має власне функціональне призначення, їх комплексне застосування забезпечує багатовекторний вплив на організм школярів і створює передумови для різнобічного розвитку та зміцнення здоров'я [1].

Фізичні вправи становлять ядро фізкультурно-оздоровчої діяльності, адже вони є спеціально організованими руховими діями, спрямованими на досягнення конкретних завдань фізичного виховання й підпорядкованими фізіологічним закономірностям. Найбільший оздоровчий ефект забезпечують аеробні вправи, які залучають до роботи великі м'язові групи та активізують діяльність серцево-судинної й дихальної систем. До таких вправ належать ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, туристичні маршрути, лижні прогулянки, веслування, тобто будь-які циклічні види рухової активності, що утримують тіло в динамічному стані [1].

Значну роль у підтриманні фізичного стану учнів відіграє гімнастика до занять, яка проводиться щоденно перед початком уроків і має передусім оздоровчу та виховну спрямованість. Систематичне виконання ранкових вправ позитивно впливає на поставу, готує організм дітей до навчального дня, стимулює адаптаційні механізми й формує стійку звичку до регулярної рухової активності. Важливо, що ці заняття організуються таким чином, щоб після їх завершення учні без додаткових перерв переходили до уроків у складі класу, що забезпечує структурування навчального режиму та його ритмічність [1; 12; 18].

Важливим елементом фізкультурно-оздоровчої роботи є фізкультурні хвилинки, які проводяться безпосередньо під час уроків загальноосвітнього циклу. Це короткі за тривалістю комплекси вправ, покликані зняти статичне напруження, відновити працездатність, підвищити емоційний тонус і запобігти перевтомі. Їх доцільно виконувати в момент появи перших ознак втоми, зокрема в молодших школярів це зазвичай відбувається між 15-ю та 20-ю хвилинами навчальної діяльності. Проведення фізкультхвилинки вимагає активної участі педагога, чіткого дозування рухів і врахування вікових можливостей дітей [1; 12; 18].

Фізкультурні паузи, на відміну від хвилинки, передбачають дещо триваліший час виконання та застосовуються переважно у групах продовженого дня або вдома під час підготовки домашніх завдань. Їх проводять після 45–60 хвилин розумової роботи, коли виникає потреба у відновленні фізичної та розумової працездатності. За структурою такі паузи подібні до фізкультхвилинки, проте містять більшу кількість вправ і довший період активності, що дає змогу ефективніше нейтралізувати наслідки статичної втоми [1; 12; 18].

Особливе значення для рухової активності дітей мають рухливі ігри та вправи на продовжених перервах. Вони забезпечують високий рівень моторної щільності, сприяють переключенню уваги, покращують кровообіг та психоемоційний стан учнів. Ефективність таких перерв залежить від належної організації діяльності: педагог має створити умови для активного відпочинку, запропонувати різноманітні ігри або рухові вправи, які відповідають інтересам і можливостям школярів. Добре продумані рухливі перерви відіграють важливу роль у регуляції працездатності та забезпеченні готовності учнів до подальшої навчальної діяльності [1; 12; 18].

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність у школі є комплексною системою впливів, що реалізується через різні форми рухової активності й спрямована на забезпечення оптимального фізичного розвитку та підвищення загального рівня здоров'я учнів.

1.2. Інноваційні технології у фізкультурно-оздоровчій роботі з учнями початкових класів у контексті вимог Нової української школи

Оптимізація рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку нині постає одним із провідних завдань українського суспільства та освітньої політики. Його реалізація передбачає науково обґрунтоване забезпечення раціонального рухового режиму, який відповідає морфофункціональним, психофізіологічним та віковим особливостям здобувачів освіти початкової, базової й старшої школи. Зважаючи на те, що в дитячому віці формується базис соматичного здоров'я людини, дотримання принципу вікової відповідності фізичних навантажень набуває особливої значущості. Рухова активність виступає одним з ключових детермінантів фізичного стану дітей і визначає напрям та інтенсивність їхнього фізичного розвитку. Забезпечення достатнього за обсягом та структурою рівня рухової активності є необхідною умовою гармонійного функціонування організму дитини, стимулювання адаптаційних можливостей та підвищення стійкості до дії несприятливих чинників [19].

У чинній нормативно-правовій базі особливий акцент робиться на пріоритетності збереження та зміцнення здоров'я дітей, а також на створенні сприятливих умов для їхнього всебічного фізичного розвитку. Поряд із державними стандартами вагоме значення мають методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України, які виступають практичним інструментом для педагогів у процесі планування, організації та проведення занять з фізичного виховання з використанням сучасних інноваційних підходів [13].

Погляди, закладені в Концепції Нової української школи щодо фізичного виховання та розвитку школярів, загалом корелюють з класичними педагогічними підходами, однак водночас доповнюються широким спектром інноваційних ідей та практик. Освітня парадигма НУШ вибудовується на засадах дитиноцентризму, безпечності освітнього середовища, емпатійної

взаємодії, доступності та гендерної чутливості. У цьому контексті особливої ваги набуває добір для учнів початкової школи таких видів діяльності, які відповідають їхнім природним потребам і мотиваційним запитам, забезпечують поступовий перехід від переважно ігрових форм до більш структурованих навчальних дій. Йдеться про організацію комплексу освітніх, оздоровчих і пізнавально-розвивальних завдань, що спрямовують позитивні емоції дитини, підтримують інтерес до рухової активності та сприяють формуванню стійкого, внутрішньо вмотивованого ставлення до психомоторної діяльності [29; 30; 34].

Концептуально фізичне виховання в НУШ передбачає [5]:

- Особистісно орієнтований підхід – урахування індивідуальних фізичних здібностей, потреб і особливостей розвитку кожного учня.
- Інтеграцію з іншими освітніми дисциплінами – уроки фізичної культури можуть поєднуватися з вивченням соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі через рухові й ігрові завдання, що сприяє формуванню комплексної компетентності здобувачів освіти.
- Формування здоров'язбережувальної компетентності – НУШ акцентує увагу на розвитку в дітей усвідомленого ставлення до власного здоров'я, навичок самоконтролю рухової активності, дотримання режиму дня та профілактики фізичних і психоемоційних перевантажень.
- Використання інноваційних підходів і технологій, що стимулюють фізичну активність, розвиток координаційних здібностей і підвищують мотивацію дітей до занять.
- Соціалізацію та командну взаємодію, що узгоджується з концепцією НУШ у частині розвитку ключових компетентностей учнів [13].

Оптимізацію фізкультурно-оздоровчої роботи доцільно розглядати як цілеспрямований процес удосконалення її змістових, організаційних та технологічних компонентів, у результаті якого підвищується ефективність використання засобів фізичної культури й здатність цільового контингенту демонструвати вищі показники фізичного стану та рухової підготовленості.

Проектування інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти дає змогу чіткіше окреслити параметри й маркери реальних змін у практиці роботи школи, виокремити характерні ознаки інноваційного процесу, його рівні (локальний, інституційний, системний), а також визначити провідні функції інноваційної програми (модернізуючу, коригувальну, інтеграційну, діагностично-прогностичну) [21].

У педагогічній площині поняття «інновація» пов'язується не лише зі створенням принципово нових підходів і технологій, а й із глибоким переглядом та творчим оновленням уже наявного досвіду, інтеграцією сучасних наукових досягнень, інструментів і методик у цілісну систему освітньої практики [18].

Аналіз трансформацій, що відбуваються у сучасній системі шкільної освіти України, дозволяє, як наголошує Н. Москаленко, констатувати істотну диспропорцію між кількістю інновацій у навчально-виховному процесі та рівнем оновлення змісту галузі фізичного виховання. Незважаючи на активну модернізацію освітнього простору, фізична культура залишається однією з найменш реформованих сфер. У шкільному розкладі домінують дисципліни, спрямовані здебільшого на інтелектуальний розвиток, тоді як рухова активність учнів часто відходить на другий план. При цьому недостатньо враховується тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості сучасних дітей і системне погіршення показників їхнього здоров'я. Звертається увага й на те, що нинішня практика шкільного фізичного виховання характеризується поступовим нівелюванням її виховної та оздоровчої мети, адже домінує формалізований, нормативно-орієнтований підхід. Така ситуація не лише суперечить ідеї всебічного гармонійного розвитку особистості, а й поглиблює кризу фізичного та психофізіологічного стану школярів [22].

Зростання обсягів інформації та інтенсивність навчального процесу висувають підвищені вимоги до діяльності учнів усіх вікових груп, зокрема й

молодших школярів. У сучасних наукових джерелах інноваційні технології трактуються як структурована система методів і прийомів, спрямованих на оновлення та вдосконалення педагогічної діяльності, результатом якої стає впровадження нових рішень, здатних забезпечити якісні зміни в освітньому процесі [31]. Підвищення ефективності фізичного виховання потребує пошуку нових підходів до його модернізації, адже ця система охоплює не лише зміцнення фізичного здоров'я дітей, а й сприяє їхньому духовному, моральному, інтелектуальному, емоційному та естетичному розвитку. Молодший шкільний вік є важливим етапом формування навичок здорового способу життя та становлення соціального досвіду дитини, а фізичне виховання у цей період виконує як оздоровчу, так і розвивальну функції, підвищуючи рівень розумової працездатності. Впровадження інноваційних підходів у зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності потребує комплексного розв'язання низки теоретичних і практичних завдань [31].

У відповідь на зазначені дисбаланси науковці пропонують різноманітні інноваційні рішення. Зокрема, О. Саїнчук обґрунтовує доцільність інтеграції в систему шкільного фізичного виховання нового виду оздоровчої рухової активності як скандинавської ходьби. У ході експериментальної роботи авторка довела, що систематичні заняття цим видом активності сприяють покращенню фізичного стану дітей молодшого шкільного віку та позитивно впливають на їхній загальний розвиток [25].

На думку С. Гаркуші та І. Шаповаленко [33], ефективне оновлення уроків фізичної культури можливе завдяки впровадженню різних інноваційних технологій навчання. Зокрема, до технологій кооперативного (групового) навчання автори відносять роботу в парах, трійках та малих групах. Колективно-групові технології передбачають залучення учнів до спільного обговорення в колі, використання методів «мікрофон», «незакінчені речення», «мозковий штурм», «навчаючи – навчаюсь», «дерево рішень». Окрему групу становлять технології ситуативного моделювання, що включають рольові та імітаційні ігри, а також технології, спрямовані на

опрацювання дискусійних питань – «займи позицію», «зміни позицію», дискусії різних форматів [33].

Педагоги підкреслюють, що успішність використання інноваційних підходів у початковій школі значною мірою залежить від добору видів діяльності, які є цікавими та емоційно привабливими для дітей. Саме тому доцільно активніше застосовувати такі популярні серед школярів види спорту, як футбол, волейбол, баскетбол, різні напрямки аеробіки тощо. Дослідники також зазначають тенденцію до поступового зростання кількості учнів, які долучаються до спортивних секцій і гуртків, що додатково підтверджує інтерес дітей до різноманітних форм рухової активності [33].

Вектор удосконалення фізичної підготовленості засобами інноваційного підходу простежується й у дослідженні В. Кириченко, яка запропонувала модернізовану методику розвитку координаційних здібностей школярів у процесі занять баскетболом. Запровадження цієї методики забезпечило приріст показників координації та фізичного розвитку в учнів основної школи, що свідчить про її ефективність і практичну значущість [11].

У дисертаційній роботі Л. Михно обґрунтовується ідея використання елементів йога-аеробіки у різних формах фізкультурно-оздоровчих занять із молодшими школярами. Науковиця продемонструвала, що така форма діяльності комплексно впливає на психоемоційний стан, фізичні можливості та соціальні компетентності учнів, підвищуючи загальний рівень їхнього здоров'я [17].

О. Шиян у своєму дослідженні представив інноваційний підхід до викладання уроків фізичної культури, що передбачає використання елементів бадмінтону. Автором визначено нові методичні підходи до організації навчання, адаптовані до специфіки гри, та обґрунтовано їхній позитивний вплив на розвиток фізичної підготовленості й соматичного здоров'я молодших школярів. Заняття з елементами бадмінтону сприяли підвищенню ефективності уроків і зростанню інтересу учнів до фізичних вправ [36].

У роботі О. Почтар представлено методику формування основ здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку засобами позаурочних занять художньою гімнастикою. Дослідниця запропонувала комплексний підхід, у якому біомеханічні параметри координаційних здібностей поєднуються з іншими показниками фізичного розвитку для побудови обґрунтованої та раціональної системи формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів [24].

С. Власова у своїй роботі акцентує увагу на можливості оновлення системи фізичного виховання шляхом упровадження катання на роликів ковзанах як інноваційного виду рухової активності. Авторка розробила відповідну програму та експериментально довела її ефективність: залучення елементів роликового спорту у позаурочний час позитивно вплинуло на фізичний стан учнів 5–6 класів і сприяло зростанню їхньої рухової активності [4].

Ж. Фірільова та О. Сайкіна запропонували впровадження в освітню практику оздоровчо-розвивальної програми танцювально-ігрової гімнастики «СА-ФІ-ДАНСЕ», яка орієнтована на всебічний розвиток дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Програма спрямована на формування гармонійного фізичного стану дитини, удосконалення її рухових умінь, розвиток емоційної сфери та соціальної взаємодії через поєднання елементів танцю, гри та фізичних вправ [23].

Науковиці Н. Москаленко, О. Демідова та В. Бодня наголошують, що одним із перспективних шляхів подолання дефіциту рухової активності в молодших школярів є застосування спортивних танців у різноманітних формах організації фізичного виховання у ЗЗСО. Доступність, емоційна привабливість і популярність танців серед дітей створюють широкі можливості для підвищення їхньої залученості до рухової діяльності. Систематичні заняття танцями сприяють активізації виховної роботи, адже танцювальне мистецтво поєднує елемент творчості, дисципліни, естетики та колективної взаємодії. Дослідниці підкреслюють, що танцювальні вправи

можуть ефективно інтегруватися у різні структури шкільного дня: ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, динамічні паузи, рухливі ігри на перервах, а також у діяльність груп продовженого дня [20].

Окрему увагу привертають праці О. Шевякова, Я. Славської та О. Алфьорова, які підкреслюють значення засобів народної фізичної культури для розвитку фізичних, моральних і соціальних компетентностей сучасних дітей. Вони наголошують, що традиційні рухові дії, які формувалися протягом тисячоліть (біг, стрибки, метання, лазіння та інші природні форми руху) залишаються актуальними і сьогодні, оскільки є складовою як народного тіловиховання, так і сучасної класичної фізичної культури. Народні ігри, забави, танці, що дійшли до нашого часу, відзначаються різноманітністю, використанням додаткових предметів, комплексністю рухової діяльності та високим емоційним потенціалом [35].

І. Степанова акцентує на необхідності включення елементів українських народних традицій до занять фізичною культурою. Науковиця відзначає, що систематичне використання українських народних ігор позитивно впливає не лише на розвиток рухових навичок, а й сприяє формуванню особистісних якостей, зокрема комунікативності, зібраності, взаємопідтримки та відповідальності [28].

У дисертаційному дослідженні І. Юзковець було розроблено організаційно-методичні засади фізкультурно-оздоровчих занять для молодших школярів з акцентом на використанні елементів мінібаскетболу. Авторка довела, що цей вид рухової діяльності забезпечує розвиток координаційних якостей, підвищує фізичну активність дітей та сприяє оптимізації загального фізичного стану [37].

Сучасні тенденції фізичного виховання в Україні демонструють активне впровадження інноваційних підходів, орієнтованих на мотивацію учнів до регулярних занять фізичними вправами. Дослідники підкреслюють важливість урахування бажань дітей щодо видів рухової активності, які вони віддають перевагу, а також необхідність урізноманітнення змісту уроків

фізичної культури. У практику педагогів дедалі більше впроваджуються нетрадиційні для шкільної програми види рухової діяльності: спортивні танці, фітнес-напрями, форми фізичної культури, що містять елементи українських народних традицій, а також інші інноваційні підходи, які підвищують залученість і інтерес учнів до занять [23].

Отже, аналіз практики фізичного виховання в українських школах засвідчує, що, незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, спрямованих на впровадження сучасних, ефективних та інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності, їх застосування на рівні закладів освіти поки що залишається недостатнім. Це вказує на потребу глибшої інтеграції науково обґрунтованих інновацій в освітній процес.

1.3. Психофізіологічні передумови формування інноваційних підходів до фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів

Психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку визначають специфіку засвоєння рухових умінь, регуляції поведінки та адаптації до фізичних навантажень, що потребує врахування під час організації освітнього процесу. Саме ці вікові характеристики слугують підґрунтям для формування інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, орієнтованих на підвищення ефективності та безпечності навчання.

Анатомо-фізіологічні характеристики росту та розвитку дітей дають підстави виокремлювати молодший шкільний вік як специфічний етап онтогенезу, що охоплює період приблизно від 6 до 11 років. У різних наукових систематизаціях цей віковий інтервал позначають також як «друге дитинство»: для хлопчиків у межах 8–12 років, для дівчаток – 6–11 років, що відповідає фазі препубертатного розвитку [16]. У цей період дитячий організм зазнає інтенсивних морфологічних змін, що створює специфічні

умови для формування рухових умінь і становлення основних психофізіологічних функцій.

Особливо стрімко в молодшому шкільному віці відбувається морфологічне дозрівання нервової системи, проте її функціональна зрілість залишається недостатньо сформованою. Нервові процеси у дітей 6-10 років відзначаються невеликою силою, обмеженою врівноваженістю та високою варіативністю, що зумовлює швидку виснажливість нейронних структур під час інтенсивних фізичних навантажень. Як наслідок, надмірна тренувальна активність може провокувати значне перенапруження кори головного мозку, спричиняючи швидке стомлення та зниження ефективності психомоторної діяльності [3]. Це потребує ретельного дозування фізичного навантаження та використання методик, які відповідають віковим можливостям нервової системи.

Визначальна роль центральної нервової системи в інтеграції всіх фізіологічних процесів та забезпеченні адаптивної взаємодії організму з навколишнім середовищем підкреслює важливість дослідження особливостей морфо-функціонального становлення мозкових структур. Виявлення специфіки дозрівання нервової системи в молодшому шкільному віці є необхідною передумовою для розроблення науково обґрунтованих методичних підходів до навчання та фізичного виховання, адже функціональні характеристики мозку дітей визначають їхні пізнавальні можливості, здатність до саморегуляції та опанування нових рухових дій [2; 40].

Підвищена збудливість, динамічність реакцій та виражена пластичність нервової системи дітей 8–10 років створюють винятково сприятливі умови для формування нових рухових дій. Саме завдяки цим властивостям молодші школярі здатні без значних труднощів опановувати навіть складні координаційні рухи, а нейронні зв'язки, сформовані в цей період, вирізняються тривалою стійкістю. Поряд із цим морфофункціональні зміни, що відбуваються у віці до шести років, забезпечують перебудову структур

головного мозку, які відповідають за розвиток уваги, сенсомоторних механізмів та довільного контролю рухів. Унаслідок цього у молодших школярів поступово формується здатність до засвоєння складних моторних дій, що становить ключову основу для побудови ефективної системи фізичного виховання [40].

Період молодшого шкільного віку вважається сенситивним для розвитку сенсомоторних функцій: точності рухів, рівноваги, просторової орієнтації, узгодженості дій та швидкості сенсорної обробки інформації. За даними сучасних досліджень, інтенсивне формування сенсомоторики у віці 6–10 років зумовлює необхідність застосування таких інноваційних методик, які поєднують моторні завдання з елементами когнітивних, навігаційних та координаційних вправ (вправи на рівновагу, рухливі ігри з раптовими змінами напрямку, діяльність із датчиками руху чи цифровими інтерактивними платформами) [41]. Інноваційні технології (сенсорні панелі, VR-орієнтування, інтерактивні платформи) дають змогу тренувати не лише рухові, а й сенсорні та когнітивні схеми, що відповідає природним можливостям дітей цього віку.

Розвиток аналітичної діяльності дітей молодшого шкільного віку характеризується поступовим переходом від елементарних форм аналізу, які базуються на безпосередній практичній дії та наочних враженнях, до абстрагованих способів обробки інформації. Такий перехід забезпечує можливість не лише розпізнавати окремі властивості предметів, а й установлювати причинно-наслідкові зв'язки та оперувати відношеннями між явищами. Уміння аналізувати структуру й взаємозв'язки явищ навколишньої дійсності є однією з необхідних когнітивних передумов для успішного засвоєння навчального матеріалу [2; 3].

Важливе місце в процесах росту й розвитку дітей посідає діяльність залоз внутрішньої секреції, які забезпечують гормональну регуляцію адаптивних реакцій організму. У молодшому шкільному віці спостерігається підвищення функціональної активності гіпофіза, епіфіза, щитоподібної

залози та наднирників. Інтенсивність роботи цих ендокринних органів забезпечує високу пластичність дитячого організму, удосконалення механізмів підтримання гомеостазу та формування оптимальних умов для нормального фізичного розвитку [40].

У цей віковий період відбувається також подальше дозрівання серцево-судинної системи. Морфологічні характеристики серця та судинної мережі змінюються таким чином, що артерії у дітей мають відносно більший діаметр порівняно з венами, тоді як капілярна мережа відзначається розширеним просвітом. Водночас співвідношення між розмірами серця та діаметром великих судин до 11–12 років зберігається майже незмінним, що зумовлює специфіку показників кровообігу, зокрема порівняно зниження рівня артеріального тиску [3; 39].

За даними А. Босенка та Дж. Вілмора, частота серцевих скорочень у дітей 8–9 років становить 78–90 уд./хв, тоді як у 10–12 років вона знижується до 74–80 уд./хв. Однією з ключових характеристик функціонального стану серця є ударний об'єм – кількість крові, що надходить у судини за одну систолу. У дітей цей показник з віком зростає: у 8–9 років він становить 30–40 мл, а в 10–11 років – 35–45 мл. Для молодших школярів притаманний домінуючий вплив симпатичного відділу вегетативної нервової системи над парасимпатичним, що позначається на характері реакцій серця. Невелика скорочувальна здатність міокарда, низький функціональний резерв та підвищена частота серцевих скорочень зумовлюють значну напруженість роботи серцево-судинної системи під час фізичних навантажень, що необхідно враховувати при плануванні фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [2; 3].

У молодшому шкільному віці серцево-судинна система демонструє інтенсивне функціональне зростання: під впливом фізичного навантаження ударний об'єм крові може збільшуватися до приблизно 70 мл, а хвилинний обсяг кровообігу – до 13–15 л/хв. За таких умов частота серцевих скорочень у дітей здатна досягати дуже високих значень, інколи перевищуючи 240 уд./хв,

що свідчить про значну напруженість механізмів регуляції кровообігу в цьому віковому періоді [39].

Однією з характерних ознак регіонарного кровообігу дітей є різний характер реакції серцево-судинної системи залежно від того, які групи м'язів задіяні у роботі. Використання м'язів нижніх кінцівок спричинює більш істотне збільшення систолічного та хвилинного об'єму крові, тоді як виконання рухів руками переважно стимулює підвищення частоти серцевих скорочень. Тобто робота верхніх кінцівок має переважно хронотропний ефект, тоді як навантаження на ноги істотніше впливає на об'ємні показники кровообігу [40].

Функціональні характеристики дихальної системи дітей 8–10 років також зазнають суттєвих вікових змін. Для цього періоду характерні відносно більші розміри гортані щодо довжини тіла, що відрізняє дітей від дорослих. У процесі росту зменшується частота дихання, водночас зростають життєва ємність легень, дихальний та хвилинний об'єм повітря. Такі зміни пояснюються як збільшенням об'єму грудної клітки та легеневої тканини, так і поступовим удосконаленням нервово-гуморальних механізмів регуляції дихання [2; 3; 40].

Розвиток м'язової системи в молодшому шкільному віці також має низку характерних закономірностей. У цей період спостерігається збільшення довжини та товщини м'язових волокон, зміна співвідношення між власне м'язовою та сполучнотканинною складовою. Розвиток окремих груп м'язів проходить нерівномірно: спочатку інтенсивно збільшуються в об'ємі м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового поясу, а дрібні м'язи кистей і стоп дозрівають пізніше. При цьому силові можливості розгиначів значно переважають показники сили згиначів, що має бути враховано під час підбору фізичних вправ для дітей цього віку [3].

Опорно-руховий апарат молодших школярів продовжує активно удосконалюватися: інтенсивно триває процес окостеніння кісткової тканини, і в цей час завершується формування кісткових структур фаланг пальців.

Суглоби дітей містять відносно більшу частку хрящової тканини, що зумовлює їх значну рухливість і водночас підвищену вразливість до надмірних навантажень [16].

Загальні темпи фізичного розвитку характеризуються суттєвими щорічними змінами: довжина тіла збільшується в середньому на 4–5 см, переважно за рахунок росту нижніх кінцівок, а маса тіла – на 1,5–2 кг на рік. Поступова зміна пропорцій тіла та дозрівання всіх органів і систем є природним підґрунтям для формування функціональної готовності до більш складних рухових дій та фізичних навантажень [16].

У віці 6–10 років діти демонструють обмежений обсяг довольної уваги, слабку стійкість концентрації та високу залежність від зовнішніх стимулів. Тому уроки фізичної культури мають включати велику кількість ігрових елементів, сюрпризних моментів, зміну діяльності кожні 3–5 хвилин, що забезпечує підтримання інтересу і когнітивного залучення. Дослідження показують, що поєднання рухових дій з інтелектуальними викликами (командні квести, рухливі завдання з правилами, вправи з цифровими індикаторами) активізує виконавчі функції, покращує пам'ять, реакцію та здатність до планування [41].

У молодших школярів спостерігається нерівномірний темп морфологічного зростання: активний лінійний ріст, зміни пропорцій тіла, недостатнє формування м'язового корсету та суглобово-зв'язкового апарату. Це зумовлює необхідність обережного дозування навантаження та застосування інноваційних оздоровчих технологій, що сприяють розвитку витривалості, силової витривалості, гнучкості й профілактиці порушень постави (спортивні ігри, фітнес-програми для дітей, вправи з низьким ударним навантаженням, елементи йога-аеробіки, скандинавська ходьба) [32]. Врахування фізіологічної незрілості опорно-рухового апарату забезпечує безпечну організацію фізкультурно-оздоровчих занять та підвищує їх оздоровчу результативність.

Отже, психофізіологічні особливості розвитку молодших школярів зумовлюють необхідність добору інноваційних фізкультурно-оздоровчих методик, які узгоджуються з їхніми віковими можливостями та забезпечують ефективне й безпечне формування рухової компетентності.

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах загальної середньої освіти постає цілісною системою організаційних, змістових і технологічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності та формування в молодших школярів стійкої мотивації до здорового способу життя, реалізованою через різноманітні форми урочної й позаурочної роботи на засадах систематичності, поступовості, вікової доцільності й комплексного впливу.

Нормативно-правові орієнтири та сучасні наукові підходи засвідчують необхідність упровадження інноваційних технологій фізичного виховання (фітнес-напрями, скандинавська ходьба, спортивні танці, йога-аеробіка, мінібаскетбол, засоби народної фізичної культури тощо), які довели свою ефективність у підвищенні фізичної підготовленості, покращенні соматичного здоров'я та розвитку координаційних і психоемоційних якостей молодших школярів, однак поки що недостатньо широко застосовуються в шкільній практиці.

Водночас психофізіологічні особливості дітей 6–10 років – інтенсивний ріст, висока пластичність нервової системи, сенситивність до формування рухових навичок, функціональна незрілість опорно-рухового апарату, специфіка роботи серцево-судинної й дихальної систем та обмежена стійкість уваги зумовлюють потребу у ретельно дозованих, віковозумовлених і безпечних фізичних навантаженнях. Урахування цих особливостей має

стати методологічною основою для розроблення й упровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих методик.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів, що дали змогу всебічно охарактеризувати стан упровадження інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчу діяльність молодших школярів:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури,
- анкетування,
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури став основою для формування концептуальних засад дослідження. Опрацювання праць вітчизняних і зарубіжних авторів дало можливість з'ясувати актуальність проблеми, визначити мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також уточнити понятійний апарат, що стосується фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку. Завдяки теоретичному аналізу вдалося узагальнити традиційні та інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури та оздоровчих технологій, що застосовуються у початковій школі.

Анкетування було використане як основний емпіричний метод збору інформації. Воно дало змогу отримати прямі відповіді респондентів на запитання, що стосувалися їхніх інтересів, мотивації та ставлення до інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності. Анкетування – форма опитування досліджуваного контингенту осіб за попередньо складеним списком запитань. Відповіді на запитання анкети служать вихідним матеріалом для описової статистики, а згодом, після накопичення первинної інформації, і для доказової [15].

Анкетне опитування, як зазначає Л. Матохнюк, є одним із найбільш оперативних способів збору емпіричної інформації для цілої низки соціологічних, психологічних, педагогічних досліджень [15].

Досить важливим доповненням до анкетування вчителів фізичної культури (додаток А) було опитування школярів (додаток Б), яке проводилось зі згоди батьків і в онлайн-формі на базі програмного забезпечення Google Forms. Створення анкет за допомогою Google Forms має низку переваг перед традиційними анкетами. Анкетування, проведене у такий спосіб, дає змогу за короткий термін одержати інформацію про реальний стан, учинки опитуваного, а також про його суб'єктивні думки, настрої, наміри, погляди і схильності [15].

Методи математичної статистики застосовувалися для кількісної обробки отриманих результатів. За допомогою засобів програми Microsoft Excel було виконано обчислення частот, відсоткових співвідношень, побудовано діаграми та здійснено узагальнення відповідей учителів та учнів. Статистичний аналіз забезпечив об'єктивність висновків, дозволив виявити найбільш показові тенденції та проілюструвати їх у вигляді графіків і таблиць.

У поєднанні зазначені методи забезпечили комплексний підхід до розкриття теми дослідження та дали можливість отримати достовірну, науково обґрунтовану інформацію щодо особливостей застосування інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі початкової школи.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь 31 учитель фізичної культури м. Луцька та Волинської області (на базі Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти), а також 43 учні 4 класу Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №11 Луцької міської ради». Анкетування

учнів проводилося лише після отримання інформованої згоди батьків, що дало змогу забезпечити дотримання етичних норм. Наш експеримент тривав з вересня 2024 р. по жовтень 2025 р., що дозволило простежити особливості ставлення вчителів і дітей до інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчій діяльності та оцінити реальний рівень їх впровадження у шкільну практику.

Дослідження було організовано у кілька послідовних етапів:

Перший етап (вересень – грудень 2024 р.) було опрацьовано науково-методичні, психолого-педагогічні та нормативно-правові джерела, що дало змогу чітко визначити об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Було сформовано діагностичний інструментарій: анкету для вчителів (додаток А), анкету для учнів (додаток Б).

Другий етап (січень – травень 2025 р.) передбачав безпосереднє збирання емпіричних даних. У цей період було проведено анкетування 31 учителя, що дозволило з'ясувати рівень їхньої обізнаності щодо інноваційних технологій, частоту та особливості їхнього застосування, а також виявити основні труднощі та мотиваційні чинники. Паралельно здійснено опитування 43 учнів 4 класу з метою визначення їхнього ставлення до уроків фізичної культури, інтересів щодо різних форм рухової активності та готовності брати участь в інноваційних видах діяльності.

Третій етап (червень – жовтень 2025 р.) – відбувалася кількісна та якісна обробка отриманих даних, побудова діаграм та формування висновків.

РОЗДІЛ ІІІ

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

3.1. Стан впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу вчителів фізичної культури

У сучасних умовах модернізації початкової освіти особливої значущості набуває впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу діяльність, адже саме вони здатні забезпечити підвищення ефективності уроків фізичної культури, розвиток мотивації учнів та формування в них стійкої потреби у руховій активності. Оцінка реального стану використання інновацій серед учителів фізичної культури початкових класів дозволяє визначити рівень їхньої поінформованості, готовності до застосування новітніх технологій, а також виявити чинники, що сприяють або, навпаки, ускладнюють процес оновлення змісту фізичного виховання. Саме з'ясування цих аспектів є важливим кроком до обґрунтування подальших шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах загальної середньої освіти.

Для визначення рівня поінформованості педагогів щодо інновацій у фізкультурно-оздоровчій діяльності, інтенсивність їхнього застосування та бар'єри впровадження було проведено анкетування 31 вчителя фізичної культури м. Луцька та області. Нами було розроблено анкету, яка представлена в додатку А.

Більшість респондентів мають досвід від 5 до 20 років (61,29 %), що свідчить про те, що опитування охоплює досить досвідчених фахівців і як молодих педагогів з перспективою впровадження новацій, так і старших учителів, які мають потенціал для трансляції нових методик та знань у практику.

Аналіз результатів анкетування щодо обізнаності вчителів із сучасними інноваційними підходами у фізкультурно-оздоровчій діяльності показав досить широкий спектр знань педагогів про різні форми рухової активності. Найбільш відомими серед респондентів виявилися фітнес-технології, про які повідомили 90,32 % опитаних, що свідчить про їхню популярність і доступність у шкільній практиці. Високий рівень обізнаності також зафіксовано щодо танцювально-рухових програм (77,42 %) та інтелектуально-рухових ігор (48,39 %), які є одними з найактивніше обговорюваних і застосовуваних інновацій у сучасній освіті. Менш поширеними, але все ж достатньо відомими виявилися йога-аеробіка (38,71 %), скандинавська ходьба (32,26 %), мінібаскетбол (29,03 %) та бадмінтон як інноваційний елемент (22,58 %), що демонструє готовність педагогів розширювати спектр перевірених і нестандартних підходів до занять. Водночас найнижчий рівень обізнаності простежується щодо технологічно-орієнтованих форм діяльності, таких як інтерактивні рухові платформи або VR-інструменти (19,35 %), що може бути пов'язано з обмеженими матеріальними ресурсами та недостатнім поширенням таких технологій у школах. Лише 6,45 % респондентів зазначили інші інноваційні підходи, що свідчить про певну стабільність і обмеженість набору інновацій, з якими вчителі стикаються у своїй практиці. Загалом результати демонструють, що вчителі фізичної культури добре обізнані з традиційними інноваційними формами, однак цифрові й технологічні рішення поки що менш інтегровані у фізкультурно-оздоровчу діяльність (рис. 3.1).

Наступним вчителі фізичної культури оцінювали рівень готовності застосовувати нові підходи. При цьому 38,71 % педагогів відзначили, наскільки вони готові працювати з інноваціями на рівні «4» із 5 можливих, 19,35 % – на максимум. Водночас жоден педагог не вказав, що він не готовий зовсім, але 9,68 % визначили свою готовність на рівні «2» та 32,26 % – на рівні «3» (рис. 3.2). Це свідчить про помірний рівень внутрішньої мотивації та готовності до змін.

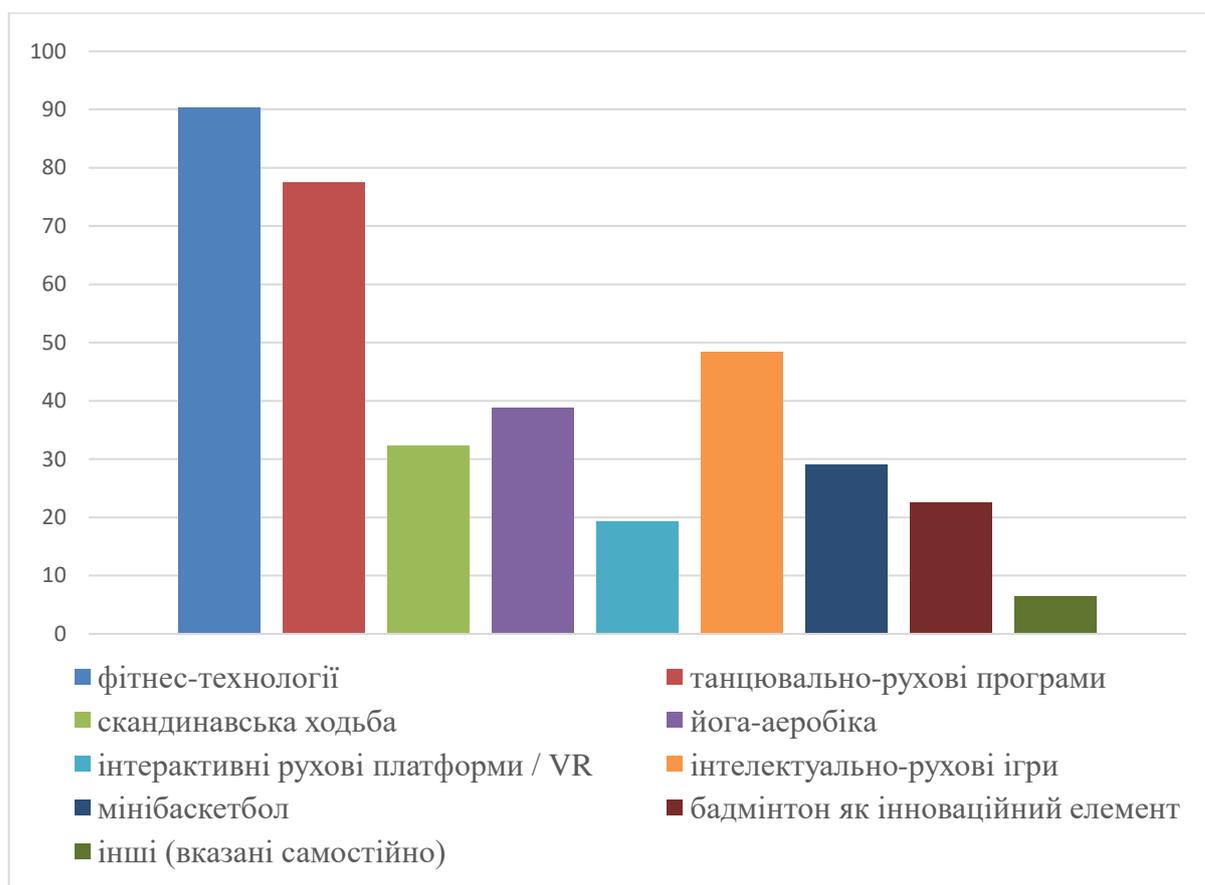


Рис. 3.1. Обізнаність учителів фізичної культури щодо інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчій діяльності, %

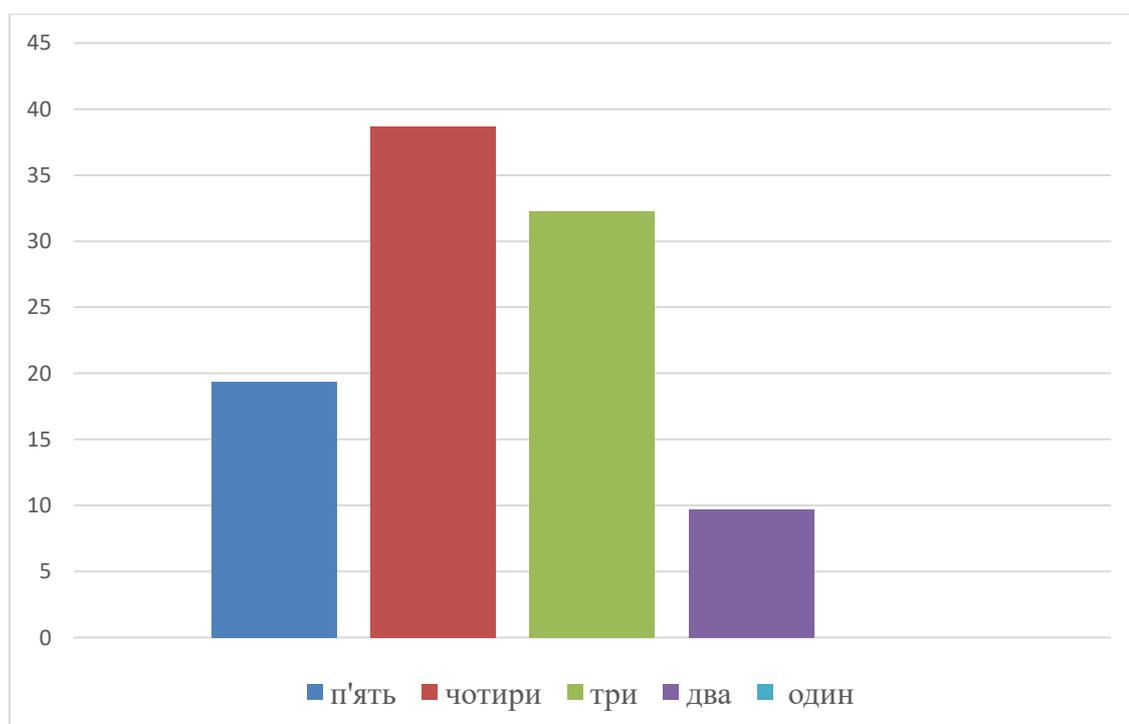


Рис. 3.2. Аналіз відповідей вчителів фізичної культури щодо оцінки рівня готовності застосовувати нові підходи, %

Водночас на запитання «Як часто ви застосовуєте інноваційні підходи на уроках?» отримано результати, які демонструють нерівномірність та епізодичність використання новітніх технологій у практиці вчителів. Лише 12,9 % педагогів повідомили, що впроваджують інновації «систематично», тобто на регулярній основі, що свідчить про відносно низький рівень стабільної інтеграції сучасних методик в освітній процес. Ще 19,35 % респондентів використовують інновації «часто», проте не на кожному уроці. Найбільша група 32,27 % обирає варіант «періодично», тобто застосовує інноваційні технології як додатковий, а не провідний компонент уроку. Водночас 22,58 % педагогів роблять це «рідко», а 12,9 % – не використовують інновацій зовсім, що є показником наявності бар'єрів або недостатньої підготовленості (рис. 3.3).

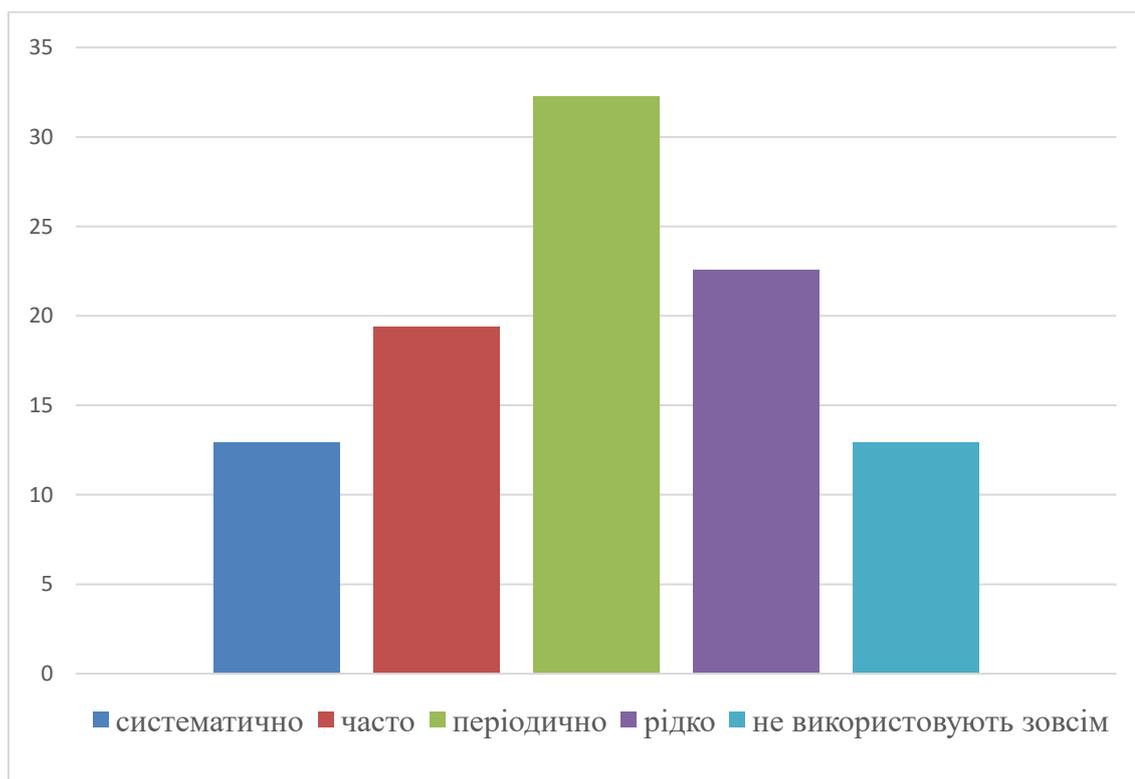


Рис. 3.3. Розподіл відповідей учителів щодо частоти використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури, %

Аналізуючи відповіді щодо використання інноваційних форм з'ясували, що найчастіше використовуються «фітнес-хвилинки» (70,97 %) та

музично-ритмічні комплекси (45,16 %), що відповідає тенденції застосовувати відносно прості й доступні форми рухової активності. Ігри-квести (25,81 %), інтерактивні сенсорні ігри (16,13 %) та інтегровані уроки (29,03 %) рідше застосовуються, що вказує на нижчу поширеність більш складних або ресурсозатратних підходів (рис. 3.4).

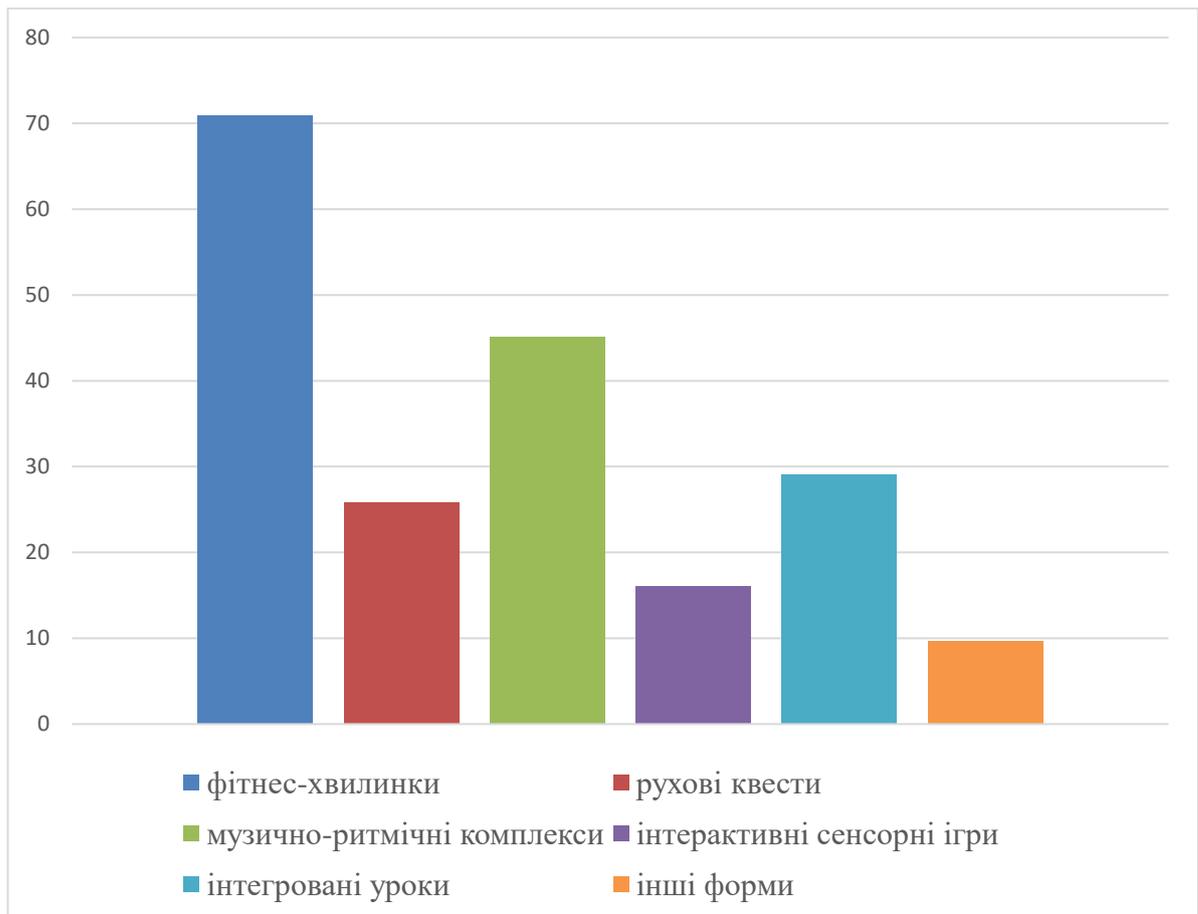


Рис. 3.4. Розподіл відповідей учителів щодо інноваційних форм, які застосовуються на уроках фізичної культури, %

За результатами опитування, основними чинниками, що спонукають учителів фізичної культури впроваджувати інноваційні підходи, є прагнення підвищити зацікавленість учнів у фізичній активності (83,87 %) та урізноманітнити форми занять (74,19 %), що свідчить про орієнтацію педагогів на створення більш динамічного, привабливого та мотивувального освітнього середовища. Високий відсоток респондентів (61,29 %) також

наголошує на значущості інновацій для покращення здоров'я школярів, що узгоджується з оздоровчою функцією шкільної фізичної культури. Особистий інтерес учителя як внутрішній мотиватор відзначили 54,84 % педагогів, що вказує на зацікавленість і готовність фахівців до професійного розвитку. Натомість рекомендації МОН мають порівняно менший вплив (25,81 %), що говорить про упровадження інновацій здебільшого зумовлене власною педагогічною ініціативою та прагненням підвищити якість освітнього процесу, а не лише вимогами освітньої політики (рис. 3.5).

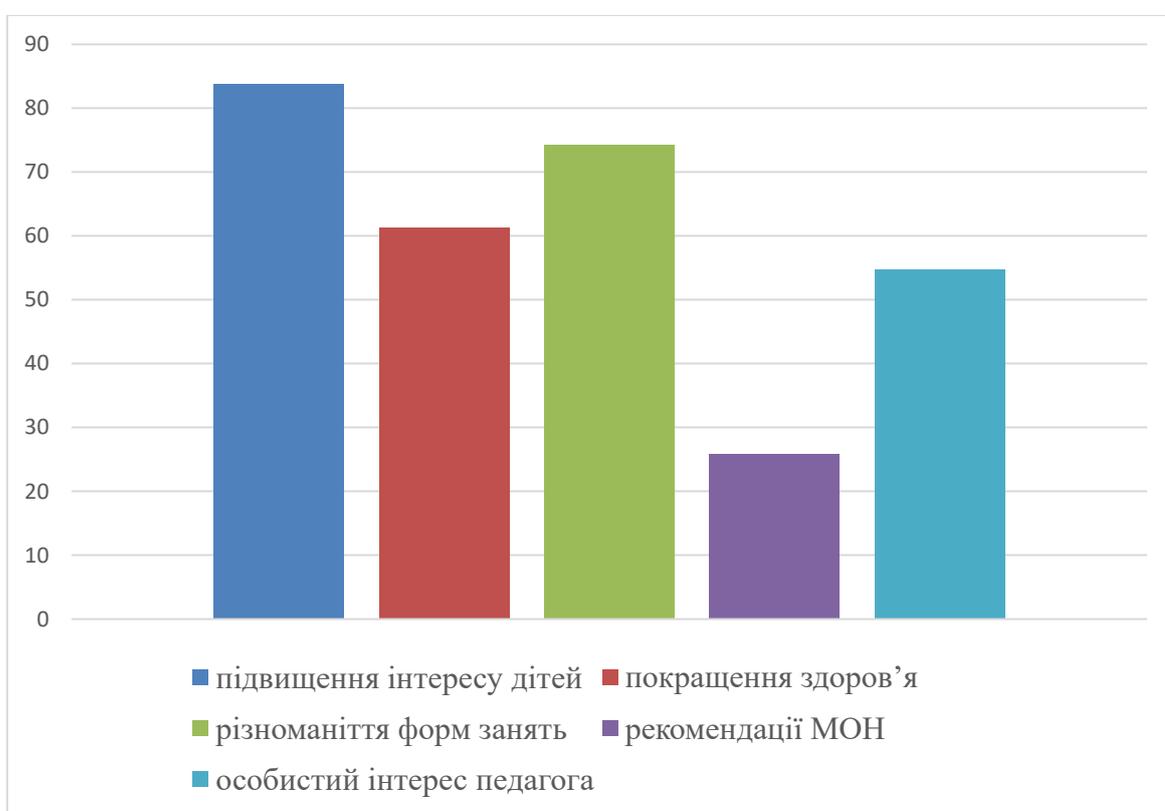


Рис. 3.5. Розподіл мотивів учителів фізичної культури щодо впровадження інноваційних підходів, %

Результати опитування щодо основних труднощів впровадження інновацій показали, що впровадження інноваційних підходів у фізкультурно-оздоровчу діяльність значною мірою ускладнюється як матеріально-технічними, так і організаційно-методичними бар'єрами. Найбільш суттєвою проблемою вчителі визначили відсутність необхідного обладнання (67,74 %)

та брак часу в навчальному плані (64,52 %), що свідчить про структурні обмеження шкільного середовища. Значна частина педагогів (58,06 %) наголошує також на недостатній підготовці чи кваліфікації для роботи з новими технологіями, а 51,61 % – на відсутності якісних методичних матеріалів, що вказує на потребу у системній підтримці та підвищенні професійної компетентності вчителів. Серед інших важливих факторів респонденти називають велику наповнюваність класів (45,16 %) та недостатню мотивацію учнів (29,03 %). Лише 9,68 % опитаних зазначили інші причини, що свідчить про загальну тенденцію: основні труднощі впровадження інновацій мають об'єктивний характер і потребують комплексних управлінських рішень (рис. 3.6).

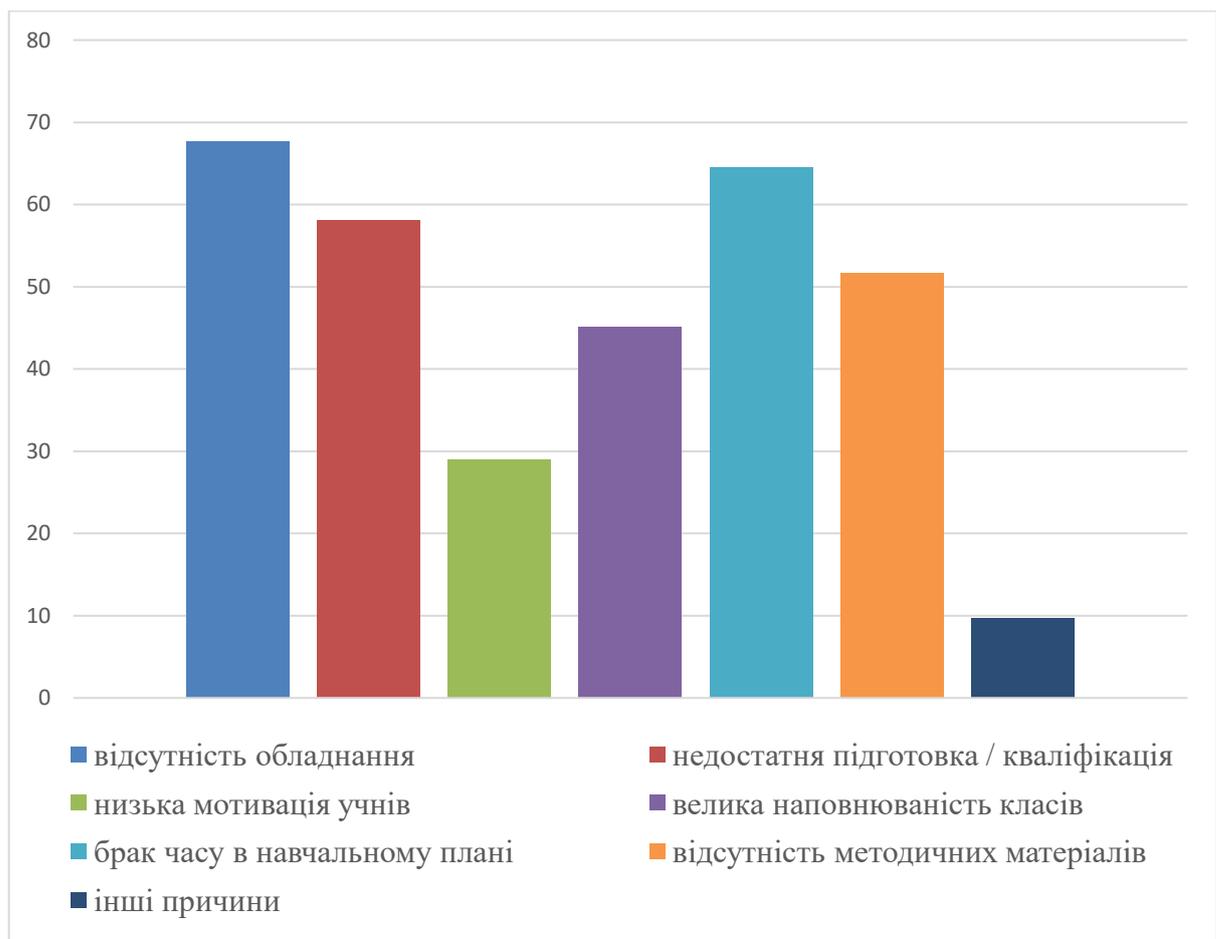


Рис. 3.6. Розподіл основних бар'єрів, що ускладнюють застосування інноваційних технологій учителями фізичної культури, %

Отримані результати щодо умов, необхідних для розширення використання інноваційних підходів, демонструють чітку потребу вчителів у системній підтримці як на рівні професійного розвитку, так і матеріального забезпечення. Найчастіше респонденти зазначали потребу в удосконаленні матеріально-технічної бази (83,87 %), що є ключовою передумовою для впровадження сучасних технологій у фізичне виховання. Високим залишається й запит на курси підвищення кваліфікації (77,42 %), що свідчить про прагнення вчителів до професійного зростання та необхідність формування компетентності у сфері інноваційних методик. Також 70,97 % педагогів вважають важливим забезпечення готовими конспектами інноваційних уроків, а 58,06 % – підтримку адміністрації школи, що підкреслює значущість організаційно-методичного супроводу. 48,39 % опитаних вказує на необхідність зменшення педагогічного навантаження, що дозволило б приділяти більше часу підготовці та впровадженню нових форм роботи. Таким чином, забезпечення умов для інноваційного розвитку є комплексною потребою, яка охоплює кадровий, ресурсний і управлінський рівні.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу діяльність учителів початкових класів має значний потенціал і супроводжується високою мотивацією педагогів, однак стримується низкою ресурсних, організаційних та методичних бар'єрів, подолання яких є необхідною умовою модернізації шкільного фізичного виховання.

3.2. Ставлення молодших школярів до інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності

Ставлення молодших школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності є визначальним фактором ефективності оновлення змісту уроків фізичної культури, адже саме зацікавленість, емоційна включеність та позитивний

досвід взаємодії з руховою активністю формують внутрішню мотивацію дітей. З метою з'ясування особистісних уподобань учнів, рівня їхнього захоплення традиційними та інноваційними формами роботи, а також визначення того, які види активності вони хотіли б бачити частіше, було проведено анкетування серед учнів 4-х класів (43 особи) (додаток Б). Отримані результати дали змогу комплексно оцінити погляди дітей на сучасний урок фізичної культури, виявити актуальні тенденції їхнього сприйняття та окреслити перспективні напрями вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи відповідно до вікових потреб та освітніх вимог.

Аналіз результатів показав, що більшість учнів дуже позитивно ставляться до уроків фізкультури: 28 школярів (65,11 %) обрали варіант «так, дуже». «Інколи» подобаються уроки 10 учням (23,26 %), а «не дуже» – 4 опитаним (9,30 %) і 1 учень (2,33 %) відповів, що фізкультура «зовсім не» подобається (рис. 3.7). Таким чином, рівень позитивного ставлення до уроків виявився високим, а частка учнів із негативними враженнями є мінімальна.

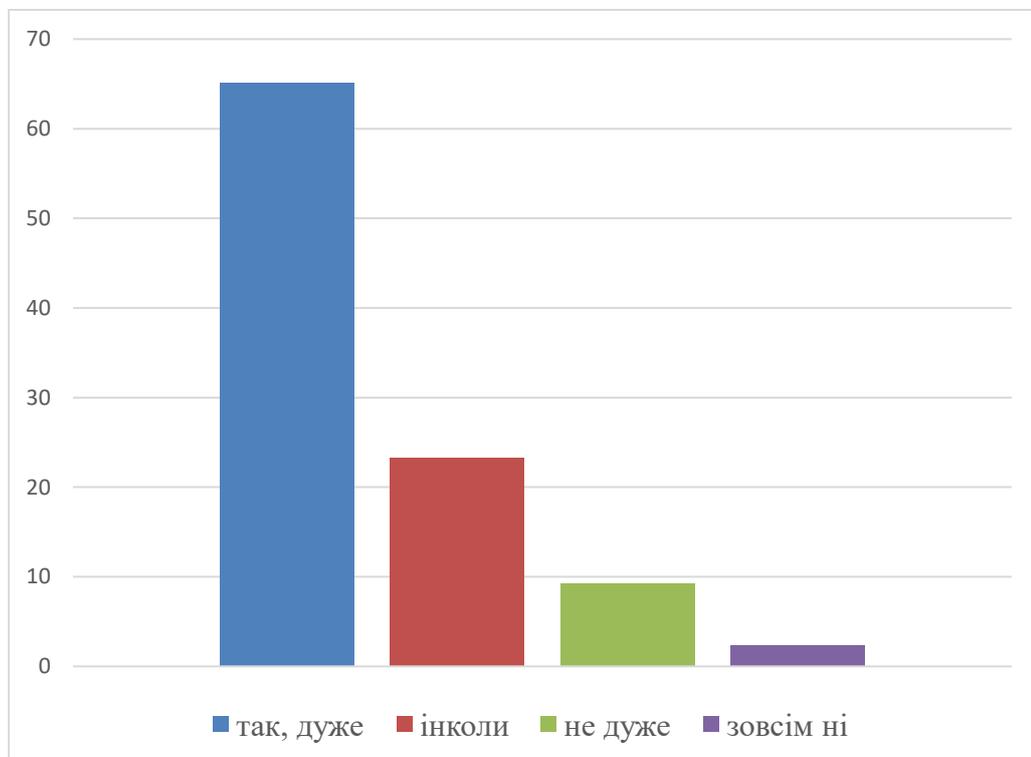


Рис. 3.7. Відповіді учнів 4 класу щодо питання «Чи подобаються вам уроки фізкультури?», %

Серед видів діяльності, які викликають найбільший інтерес, діти найчастіше обирали рухливі ігри 69,77 % та естафети – 62,79 %. Популярними також виявилися вправи з м'ячами, які обрали 51,16 % та рух під музику – 41,86 % учнів. Фітнес-вправи подобаються 25,58 % дітям і 3 учнів (6,98 %) зазначили власні варіанти в категорії «інше» (рис. 3.8). Це свідчить про домінування ігрових форм діяльності й високу потребу дітей у динаміці, змагальності та командній взаємодії.

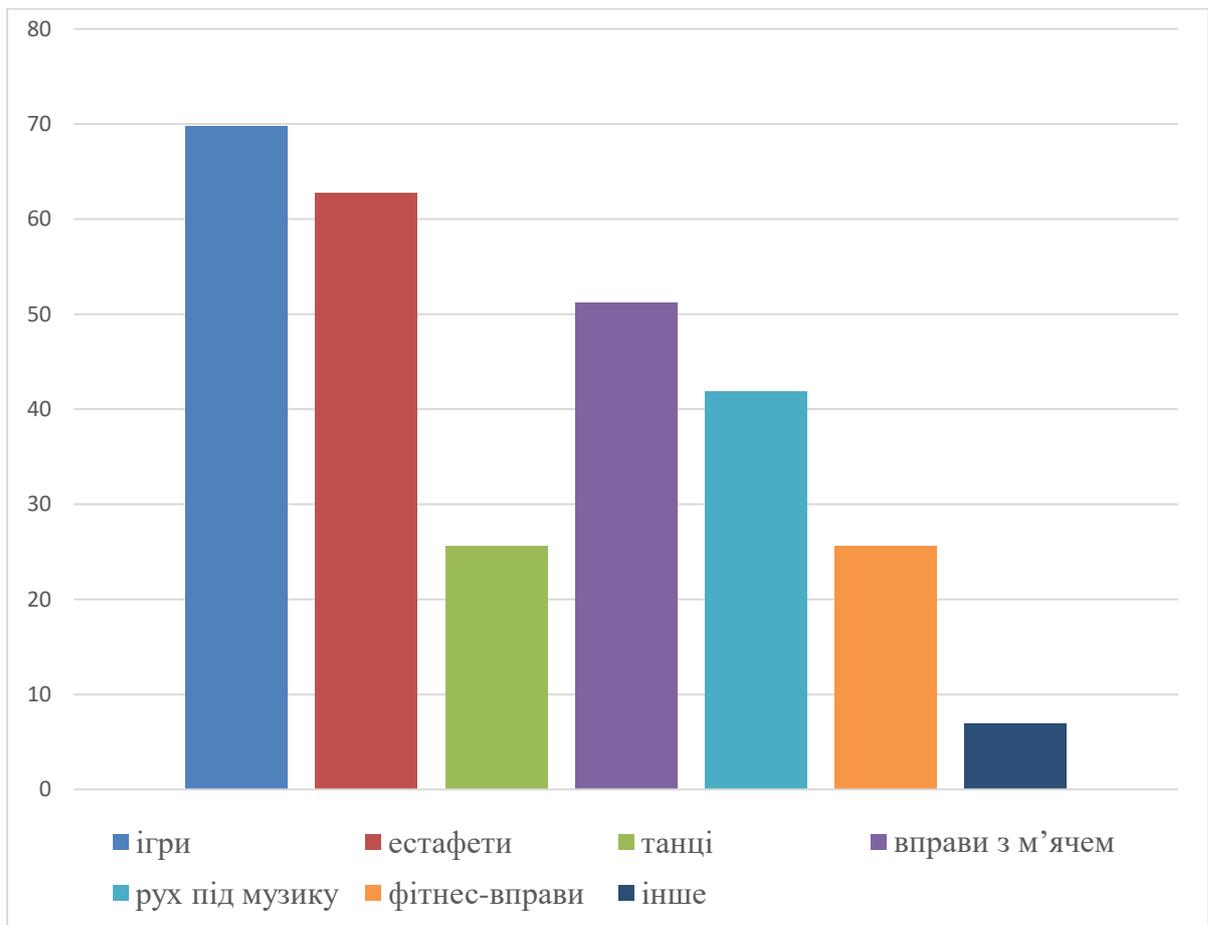


Рис. 3.8. Розподіл відповідей учнів 4 класу щодо улюблених видів діяльності на уроках фізичної культури, %

Опитування показало, що учні мали змогу спробувати лише частину інноваційних видів активності. Найпоширенішими стали танцювальні вправи, що вказали 44,19 % опитаних та фітнес-комплекси 37,21 % учнів, рухливі квести виконували 30,23 % школярів. Значно рідше застосовувалися

інтерактивні технології: вправи з планшетами або сенсорними панелями вказали лише 5 учнів (11,63 %), ігри з QR-кодами – 4 учні (9,30 %). Йогу для дітей пробували 16,28 % школярів, а скандинавську ходьбу – 6,98 % (рис. 3.9). Це свідчить про те, що інноваційні підходи використовуються нерівномірно, а технологічно-цифрові форми є найменш поширені.

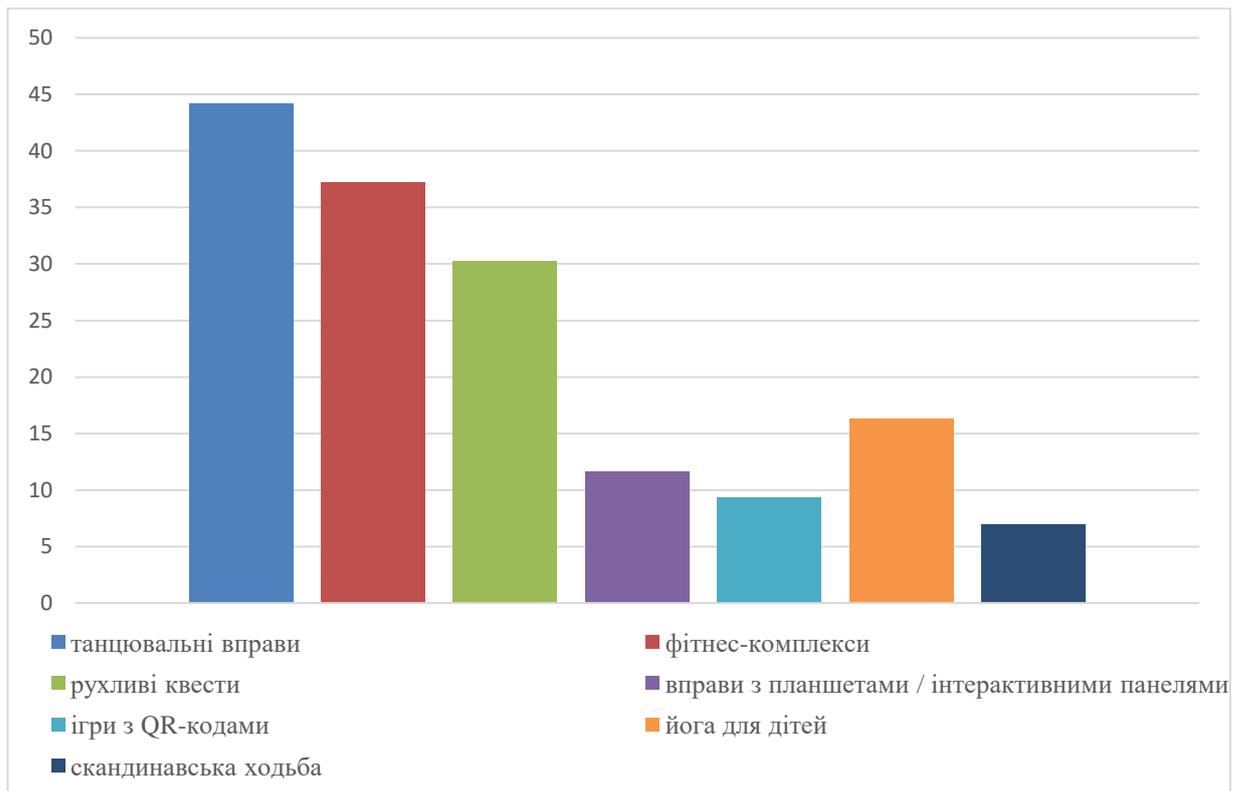


Рис. 3.9. Відповіді учнів 4 класу щодо інноваційних видів активності, які вони виконували на уроках фізичної культури, %

На запитання «Що б ти хотів бачити на уроках частіше?» (учні вибирають 2–3 варіанти), серед бажаних форм активності учні найчастіше називали 72,09 % рухливі ігри, 58,14 % – естафети, 55,81 % – вправи з м'ячами, 51,16 % – ігрові спортивні види (футбол, баскетбол, бадмінтон), 41,86 % – вправи під музику. Інноваційні пропозиції також отримали інтерес: рухові квести обрали 39,53 % дітей, вправи на рівновагу – 34,88 %, інтерактивні технології – 23,26 % опитаних. Прогулянки на свіжому повітрі хотіли бачити 27,91 % школярів. Це показує високий запит на динамічний,

ігровий та спортивний формат уроків з інтеграцією інноваційних елементів (рис. 3.10).

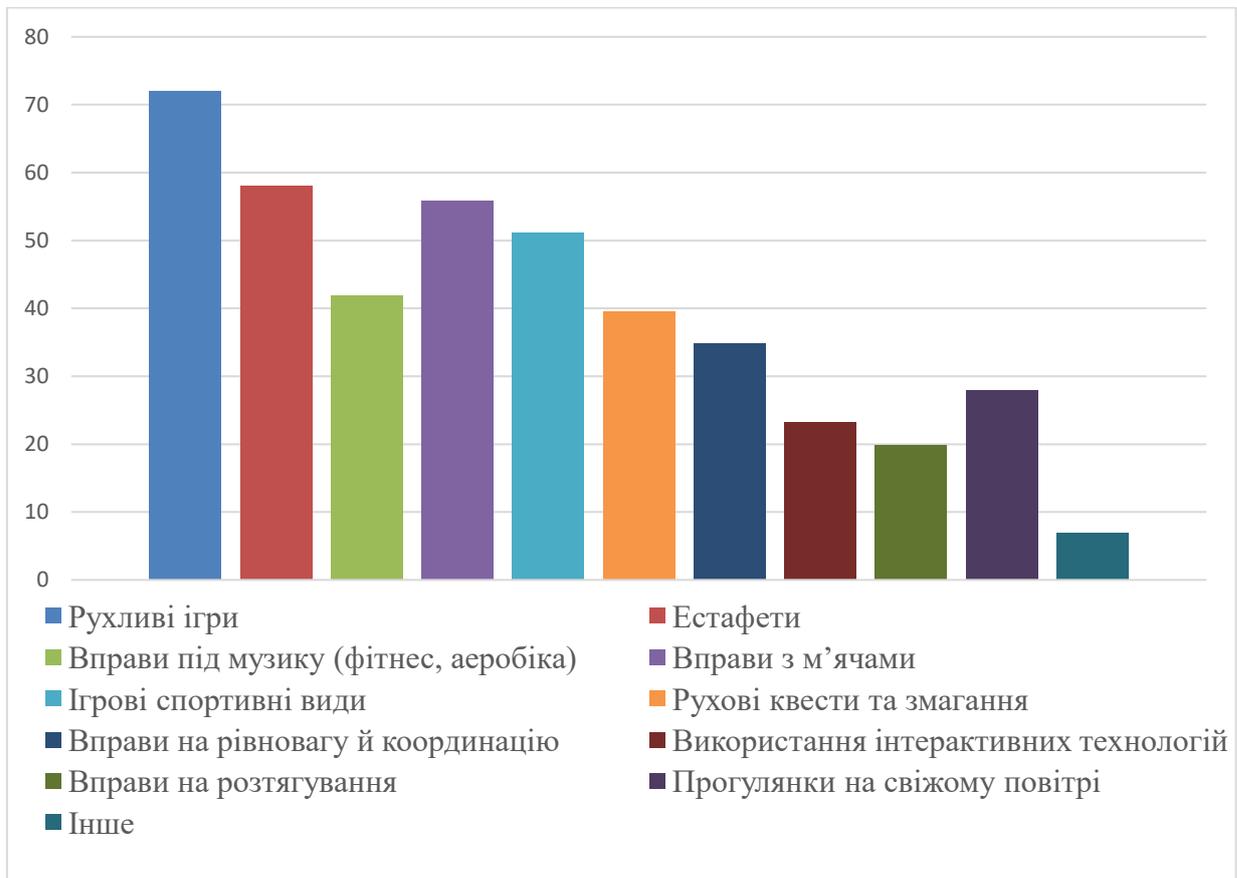


Рис. 3.10. Відповіді четвертокласників щодо питання «Що б ви хотіли бачити на уроках фізичної культури частіше?», %

Більшість учнів зазначили, що після уроків фізкультури відчуваються бадьорими, а саме 26 учнів (60,47 %), що свідчить про оптимальне дозування навантаження. Водночас 9 учнів (20,93 %) зазначили, що відчуваються «втомленими», 5 учнів (11,63 %) – «збудженими» та 3 учні (6,98 %) – «спокійними». Отримані результати підтверджують переважно позитивний фізіологічний та емоційний ефект уроків.

На запитання «Чи цікаво тобі пробувати нові, сучасні види вправ та активностей на уроках фізкультури?» учні продемонстрували переважно високу зацікавленість у впровадженні інноваційних рухових форм, а саме 67,43 % обрали варіант «так, дуже цікаво», ще 23,26 % зазначили, що їм

«інколи цікаво». Значно менше дітей висловили стримане ставлення: 3 учні (6,98 %) відповіли «не дуже», а лише 1 учень (2,33 %) зазначив, що йому «зовсім не цікаво» (рис. 3.11). Загальна картина свідчить про високий рівень готовності молодших школярів до участі в інноваційних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності та позитивне емоційне сприйняття нових видів рухової активності.

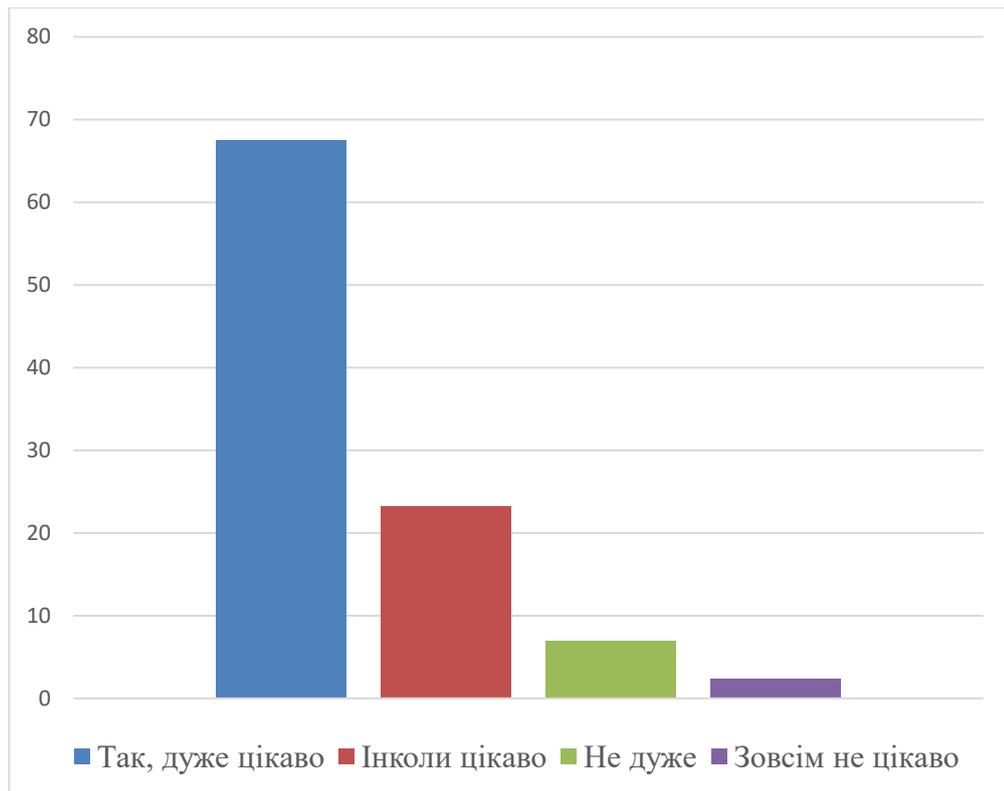


Рис. 3.10. Зацікавленість учнів 4 класів у сучасних видах рухової діяльності на уроках фізичної культури, %

Отже, отримані результати анкетування свідчать, що молодші школярі демонструють високий інтерес до уроків фізичної культури та виявляють значну зацікавленість у розширенні інноваційних форм рухової діяльності.

Висновки до розділу 3

Результати анкетування учителів фізичної культури демонструють позитивну налаштованість до використання інноваційних технологій та

усвідомлення їх значущості для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи. Водночас виявлені бар'єри, насамперед, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, обмежена підготовленість педагогів і дефіцит часу, які істотно стримують повномасштабне впровадження інновацій у практику початкової школи.

Переважання в опитуванні учнів позитивних емоційних реакцій і чітко виражених уподобань до ігрових, спортивних та музично-ритмічних активностей підтверджує необхідність удосконалення змісту уроків відповідно до вікових потреб учнів. Отримані дані також вказують на готовність дітей до сприйняття інноваційних методів, що створює сприятливе підґрунтя для модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі.

ВИСНОВКИ

Узагальнивши теоретико-методичні Узагальнення теоретико-методичних засад інноваційних підходів дає підстави розглядати фізкультурно-оздоровчу діяльність у початкових класах як цілісну, нормативно врегульовану та науково обґрунтовану систему, що поєднує різноманітні форми рухової активності й спрямована на зміцнення здоров'я, формування стійкої мотивації до фізичних вправ та основ здорового способу життя. У контексті концепції Нової української школи така діяльність вибудовується на засадах дитиноцентризму, компетентнісного й здоров'язберезувального підходів, передбачає інтеграцію з іншими освітніми галузями та активне впровадження інноваційних технологій, ефективність яких підтверджено результатами сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень. Водночас обґрунтовано, що ключовою передумовою добору та реалізації цих інновацій є психофізіологічні особливості дітей 6–10 років, які зумовлюють необхідність вікового дозування навантажень, поєднання оздоровчого, розвивального й виховного потенціалу вправ та забезпечення безпечного, емоційно привабливого й мотиваційно насиченого освітнього середовища.

Проаналізувавши стан впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу вчителів фізичної культури виявили, що 61,29 % вчителів фізичної культури мають досвід роботи від 5 до 20 років, добре орієнтуються в інноваційних підходах, серед яких найбільш відомими виявилися фітнес-технології (64,52 %) та танцювально-рухові програми (58,06 %). Водночас реальна готовність до впровадження новацій переважно перебуває на середньому рівні: 38,71 % оцінили свою готовність у 4 бали, а 19,35 % – у 5 балів. Інновації систематично використовує лише 12,9 % опитаних, тоді як близько третини (32,26 %) застосовують їх лише періодично. Найпопулярнішими формами стали фітнес-хвилинки (70,97 %) і музично-ритмічні комплекси (45,16 %). Основними мотиваційними

чинниками виступають бажання підвищити інтерес дітей (83,87 %) і урізноманітнити заняття (74,19 %), тоді як головними бар'єрами є відсутність обладнання (67,74 %), брак часу (64,52 %) та недостатня підготовка педагогів (58,06 %). При цьому вчителі чітко окреслюють, що для розширення використання інновацій критично важливими є матеріально-технічне забезпечення (83,87 %), курси підвищення кваліфікації (77,42 %) та готові конспекти інноваційних уроків (70,97 %), що підкреслює нагальну потребу в комплексній підтримці педагогів та створенні сприятливих умов для модернізації фізичного виховання.

Охарактеризувавши ставлення молодших школярів до інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності з'ясували, що результати анкетування учнів 4-х класів переконливо демонструють високий інтерес молодших школярів до уроків фізичної культури та значну мотивацію до інноваційних форм рухової активності, що створює сприятливі передумови для модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі. Детальний кількісний аналіз показав, що 65,11 % дітей висловлюють дуже позитивне ставлення до уроків. Серед уподобань чітко домінують рухливі ігри (69,77 %), естафети (62,79 %) та вправи з м'ячами (55,81 %), що підтверджує високу потребу учнів у динамічних та змагальних формах діяльності. Водночас інноваційні практики впроваджуються нерівномірно: танцювальні вправи та фітнес-комплекси пробували відповідно 44,19 % і 37,21 %, тоді як технологічно-цифрові форми залишаються найменш доступними (11,63 % – робота з планшетами, 9,30 % – QR-ігри). Попри це, зацікавленість у нових видах активності є високою, а саме 67,43 % учнів хочуть пробувати сучасні види рухової діяльності, і лише 2,33 % не виявляють такого бажання. Сукупність цих результатів свідчить про значний потенціал до оновлення змісту уроків фізичної культури відповідно до запиту школярів, які прагнуть більш різноманітних, інтерактивних та емоційно насичених форм рухової діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. Луцьк, 1977. 144 с
2. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С. Фізіологія спорту: навч. посіб. Одеса, 2017. 68 с.
3. Вілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ, 2003. 655 с.
4. Власова С. В. Організаційно-методичні засади використання засобів катання на роликівих ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5-6 класів: автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Дніпро, 2019. 20 с.
5. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 61–67. URL: <https://scispace.com/pdf/sotsialno-pedagogichni-peredumovi-rozrobki-kontseptsiyi-dnvwu8je0w.pdf> (дата звернення: 16.03.2025)
6. Григоренко Г. В., Григоренко Д. П. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу. *Педагогічні науки*. 2020. № 93. С. 32-37. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2020-93-4>
7. Григоренко Г., Борщевська А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітньому закладі в позаурочний час. *Conference Proceedings of the 3 nd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World* (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). Bratislava, 2020. С. 206-212.
8. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#n12> (дата звернення: 28.11.2024)
9. Закон України «Про загальну середню освіту». Постанова КМ № 87 від 21.02.2018. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/651-14> (дата звернення: 16.11.2024)

10. Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2016. 267 с.

11. Кириченко В. М. Методика розвитку координаційних здібностей учнів основної школи у процесі занять баскетболом: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2016. 20 с.

12. Коцан І., Бичук О. Фізкультурно-оздоровча робота з молодшими школярами в режимі навчального дня. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 4 (16). С. 37-43.

13. Красюк Л. В., Дорошенко В. В., Кузнєцов А. О. Інноваційні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій у систему фізичного виховання молодших школярів у парадигмі Нової української школи. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17111799>

14. Маринич В. Л., Когут І. О. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 44–49.

15. Матохнюк Л., Вальчук О., Вальчук В., Трасковецька Л., Гашук І. Особливості формування анкет під час проведення досліджень у галузі гендерних питань. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. № 5. С. 105-110. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.16>

16. Микитюк О. М., Данильченко С. І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. *Physical Education Theory and Methodology*. 2014. № (1). С. 31–39. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/87> (дата звернення: 20.11.2024)

17. Михно Л. С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 20 с.

18. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпро, 2007. 252 с.

19. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 76 с.

20. Москаленко Н., Демідова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1. С. 105 – 118.

21. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблем контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. №2. С. 101-110. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-2-101>

22. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №1. С. 203 – 208.

23. Пангелов Б., Красов О., Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог нової української школи. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022. №1(2). С. 76-83. [https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1\(2\)-76-83](https://doi.org/10.31470/2786-6424-2022-1(2)-76-83)

24. Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.

25. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023 Вип. 3К(162). С. 343-347. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).71](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).71)

26. Рибалко Л.М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3К(110)19. С. 487-491.

27. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.
28. Степанова І. Українські традиції у фізичному вихованні дітей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №2. С. 212 – 214.
29. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf> (дата звернення: 17.11.2024)
30. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б.
1-2 клас URL :
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf> (дата звернення: 17.11.2024)
31. Фурман Л. М. Інноваційний підхід до проведення занять з фізичної культури в початковій школі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 26 лютого 2021 р.). Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 159-163.
32. Чижик Т. Г., Потоцька Т. Ф. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи: монографія. Миколаїв: Іліон, 2020. 130 с.
33. Шаповаленко В.І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Том 2. С. 304–308.
34. Шевчук О. Особливості підготовки вчителів фізичної культури молодших школярів у навчально-виховному процесі Нової української школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2022. № 4(60). С. 53-58. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-53-58>

35. Шевяков О., Славська Я., Алфьоров О. Виховання сучасних школярів засобами народної фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 255 – 259.

36. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 . Київ, 2004. 20 с.

37. Юзковець І. О. Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу: дисерт. ... доктора філософі: 017-фізична культура і спорт. Переяслав, 2020. 278 с.

38. Язловецький В. С., Турчак А. Л., Лещенко Г. А. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : навч. посіб. Кіровоград, 2006. 284 с.

39. Яремко Є.О. Спортивна фізіологія. Львів, 2006. 159 с.

40. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ. Львів, 2010. 180 с.

41. Battaglia G., Alesi M., Tabacchi G., Palma A. and Bellafiore M. The Development of Motor and Pre-literacy Skills by a Physical Education Program in Preschool Children: A Non-randomized Pilot Trial. *Frontiers in Psychology*. 2019. 9:2694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02694>

42. Cihangiroglu Z., Devenci S. Healthy Life Style Behaviors and Related Influencing Factors of the Students of Elazig High School of Health Sciences of Firat University. *Firat Medical Journal*. 2011. № 16(2). p. 78-83.

43. Tugut N., Bekar M. University student's health perception state and the correlation of health promotion life style. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 2008. № 11(3). p. 17-26.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

для вчителів фізичної культури

З метою виявлення рівня поінформованості педагогів щодо інновацій у фізкультурно-оздоровчій діяльності, інтенсивність їхнього застосування та бар'єри впровадження ми проводимо дослідження.

Просимо відповісти на запропоновані нами питання і відмітити ваш варіант відповіді! Заздалегідь вдячні вам за участь у дослідженні!

1. Ваш стаж педагогічної діяльності:
 до 5 років 5–10 років 10–20 років понад 20 років
2. Які інноваційні підходи вам відомі? (можна кілька)
 фітнес-технології
 танцювально-рухові програми
 скандинавська ходьба
 йога-аеробіка
 інтерактивні рухові платформи / VR
 інтелектуально-рухові ігри
 мінібаскетбол
 бадмінтон як інноваційний елемент
 інші (вказати) _____
3. Оцініть рівень вашої готовності до їх використання (1–5):
1 – зовсім не готовий; 5 – повністю готовий.
1 2 3 4 5
4. Як часто ви застосовуєте інноваційні підходи на уроках?
 ніколи рідко періодично часто систематично
5. Які саме інноваційні форми використовуєте?
 фітнес-хвилинки
 рухові квести
 музично-ритмічні комплекси
 інтерактивні сенсорні ігри
 інтегровані уроки (математика+рух, читання+рух)
 інше: _____
6. Що мотивує Вас використовувати інновації?

- підвищення інтересу дітей
 - покращення здоров'я
 - різноманіття форм
 - рекомендації МОН
 - власний інтерес.
7. Основні труднощі впровадження інновацій:
- відсутність обладнання
 - недостатня підготовка
 - низька мотивація учнів
 - велика наповнюваність класів
 - брак часу
 - відсутність методичних матеріалів
 - інше _____
8. Що потрібно для збільшення використання інновацій?
- курси підвищення кваліфікації
 - матеріально-технічне забезпечення
 - зменшення навантаження вчителя
 - готові конспекти інноваційних уроків
 - підтримка адміністрації.

Дякуємо за відповіді!

Анкета

для учнів початкових класів

Просимо відповісти на запропоновані нами питання і відмітити ваш варіант відповіді! Заздалегідь вдячні вам за участь у дослідженні!

1. Чи подобаються тобі уроки фізкультури?
 - так, дуже інколи не дуже зовсім ні
2. Що найбільше подобається на уроках?
 - ігри естафети танці вправи з м'ячем
 - рух під музику фітнес-вправи інше _____
3. Що з переліченого ти вже пробував на уроках?
 - танцювальні вправи
 - фітнес-комплекси
 - рухливі квести
 - вправи з планшетами / інтерактивними панелями
 - ігри з QR-кодами
 - йога для дітей
 - скандинавська ходьба
4. Що б ти хотів бачити на уроках частіше? (учні вибирають 2–3 варіанти)
 - Рухливі ігри
 - Естафети
 - Танцювальні вправи
 - Вправи під музику (фітнес, аеробіка)
 - Вправи з м'ячами
 - Ігрові спортивні види (футбол, баскетбол, бадмінтон)
 - Рухові квести та змагання
 - Вправи на рівновагу й координацію
 - Використання інтерактивних технологій (сенсорні панелі, відеоінструкції, рухові ігри)
 - Вправи на розтягування
 - Прогулянки на свіжому повітрі
 - Інше (допиши): _____
5. Після фізкультури я зазвичай почувуюся:

- бадьорим втомленим збудженим спокійним
6. *Чи цікаво тобі пробувати нові, сучасні види вправ та активностей на уроках фізкультури?*
- так, дуже цікаво
- інколи цікаво
- не дуже
- зовсім не цікаво.

Дякуємо за відповіді!