

**ТРАНСФОРМАЦІЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ВІД ТРАДИЦІЙНОЇ
МОДЕЛІ ДО ІННОВАЦІЙНИХ ПРАКТИК**

Калініченко О. О., Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність теми дослідження. В сучасному освітньому середовищі фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, фізичної культури та соціальної адаптації учнів і студентів [2]. Традиційні методи навчання, що базуються на класичних вправах і стандартизованих програмах, дедалі частіше не відповідають запитам цифрової ери, потребам індивідуалізації та мотиваційним установкам сучасної молоді. Швидкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, поява мобільних

освітніх платформ і фітнес-рішень зумовлюють необхідність переосмислення освітніх підходів у фізичному вихованні.

В умовах трансформації суспільних і освітніх пріоритетів виникає питання ефективності поєднання традиційних моделей із інноваційними практиками, що дозволяє не лише покращувати фізичну підготовленість здобувачів освіти, а й підвищувати їхню мотивацію до регулярної рухової активності, формувати здоров'язберезувальні компетентності та розвивати прагнення до самовдосконалення [1]. Така трансформація методів стає важливою ланкою підвищення якості освітнього процесу в цілому.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової літератури [1–3] засвідчує, що питання розвитку фізичного виховання як педагогічної галузі привертає увагу вітчизняних і зарубіжних дослідників. У класичних працях із педагогіки фізичного виховання традиційні методи розглядаються як основа формування фізичних умінь і навичок, що ґрунтується на систематичній повторюваності рухових дій та чітких вимогах до техніки виконання.

Сучасні дослідження зосереджують увагу на інноваційних підходах: застосуванні інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), відеоаналізу рухових дій, фітнес-трекерів і мобільних освітніх платформ, а також гейміфікації занять, що дозволяє стимулювати навчальну мотивацію і саморегуляцію здобувачів освіти [2, 4]. Акцентується увага на компетентнісному підході, який враховує індивідуальні можливості учнів і студентів, їхній фізичний рівень, попередній досвід та потреби. Такі дослідження показують, що поєднання традиційних методів із інноваційними практиками може суттєво підвищити якість фізичного виховання, оптимізувати контроль і корекцію рухових навичок, а також сприяти формуванню ціннісного ставлення до здоров'я. Однак одночасно в літературі підкреслюється потреба в науково обґрунтованих моделях такої інтеграції, експериментальній перевірці їх ефективності та адаптації до умов різних освітніх закладів.

Метою дослідження є порівняння традиційних та інноваційних методів фізичного виховання, виявлення їх ефективності, а також обґрунтування шляхів трансформації освітнього процесу з урахуванням сучасних педагогічних і технологічних тенденцій.

Результати дослідження. У процесі дослідження було здійснено порівняльний аналіз результативності традиційних та інноваційних методів фізичного виховання в освітньому процесі учнів старших класів закладів загальної середньої освіти. Дослідження проводилося на базах Івано-Франківського приватного ліцею «ІТ Степ Скул» та Ліцею № 18 Івано-Франківської міської ради протягом одного семестру та охоплювало дві групи здобувачів освіти (по 20 учнів в кожній): контрольну групу, в якій освітній процес здійснювався за традиційною програмою фізичного виховання, та експериментальну групу, де впроваджувалися інноваційні педагогічні практики.

У контрольній групі Ліцею № 18 Івано-Франківської міської ради заняття з фізичного виховання проводилися за класичною схемою, що передбачала

виконання загальнорозвивальних вправ, навчання базових рухових дій та здачу нормативів відповідно до чинної навчальної програми. В експериментальній групі Івано-Франківського приватного ліцею «ІТ Степ Скул», поряд із традиційними вправами, активно застосовувалися інноваційні методи, зокрема використання мобільних застосунків для моніторингу фізичної активності, відеодемонстрацій техніки виконання вправ та елементів гейміфікації під час занять. Наприклад, під час вивчення бігових вправ учні старших класів експериментальної групи використовували фітнес-трекери для фіксації часу, дистанції та частоти серцевих скорочень, що дозволяло викладачеві оперативно коригувати навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей кожного учасника.

Результати підсумкового тестування фізичної підготовленості засвідчили більш виражену позитивну динаміку в експериментальній групі. Так, показники загальної витривалості, оцінені за результатами бігу на середні дистанції, зросли в середньому на 15 %, тоді як у контрольній групі приріст становив близько 7 %. Аналогічна тенденція спостерігалася і в показниках гнучкості, де регулярне використання відеоінструкцій із техніки виконання вправ на розтягування сприяло більш правильному та усвідомленому виконанню рухів, що зумовило підвищення результатів у середньому на 12 % порівняно з 5 % у контрольній групі. Важливим результатом дослідження стало зростання мотивації до занять фізичним вихованням в учнів старших класів експериментальної групи. За результатами анкетування, більшість учасників відзначили, що використання цифрових технологій і змагальних елементів зробило заняття більш цікавими та різноманітними. Зокрема, впровадження рейтингових таблиць індивідуальних досягнень стимулювало учнів до систематичної участі в заняттях і самостійних тренуваннях у позааудиторний час.

Крім того, застосування інноваційних методів сприяло формуванню навичок самоконтролю та самоорганізації фізичної активності. Учні старших класів експериментальної групи регулярно аналізували власні результати, фіксували зміни показників фізичної підготовленості та ставили індивідуальні цілі на наступні заняття. Такий підхід дозволив не лише підвищити ефективність освітнього процесу, а й сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку.

Отже, отримані результати свідчать про доцільність упровадження інноваційних практик у систему фізичного виховання, оскільки їх поєднання з традиційними методами забезпечує більш високі показники фізичної підготовленості, підвищує мотивацію до занять і сприяє формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя.

Висновки. Таким чином, традиційні та інноваційні методи фізичного виховання мають власні сильні сторони, але саме їх поєднання дозволяє оптимізувати освітній процес і робить його більш адаптованим до сучасних освітніх вимог. Запропоновані інноваційні практики позитивно впливають на мотивацію учнів, стимулюючи активну участь у заняттях і сприяючи

підвищенню рівня фізичної підготовленості. А використання цифрових технологій у фізичному вихованні учнів старших класів сприяє розвитку самоконтролю, самостійності та відповідальності за власне здоров'я. Отже, здобуті результати підтверджують доцільність інтеграції інновацій у практику викладання фізичного виховання із збереженням ключових елементів традиційної методики.

Список літературних джерел

1. Калініченко О.О. Інноваційні технології розвитку фізичної активності старшокласників у закладах загальної середньої освіти. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: XII Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 18 грудня 2025 року). Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. С. 38–40.
2. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Стан дослідження проблеми використання цифрових технологій у фізичному вихованні. Формування та розвиток взаємодії викладачів і студентів в умовах трансформаційних змін освітнього процесу: можливості та виклики: матер. Усеукр. наук.-практ. онлайн-конф., присвяченій 105-річчю Академії (м. Харків, 3 грудня 2025 р.). Харків : ХГПА, 2025. С. 211–214.
3. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Теоретико-методологічні основи використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів старших класів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, № 11(198). 2025. С. 74–77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14)
4. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, № 11(198). 2025. С. 87–91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17)
5. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Використання інформаційних технологій та інноваційних методик навчання у формуванні фізичної культури старшокласників в умовах освіти дорослих. Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи : збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 27–28 листопада 2025 р.); редкол.: А.В. Боярська-Хоменко, С.Є. Лупаренко, Т.М. Собченко та ін. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків, 2025. С. 182–186. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/46572>