

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

АФАНАСЬЄВ АНДРІЙ ВАЛЕРІЙОВИЧ

УДК: 373.5.091.3:796.011.1]:613.96.(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ІНТЕРАКТИВНОГО
НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01
Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура)

_____ А.В. Афанасьєв.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Науковий керівник: **Тимошенко Олексій Валерійович**,
доктор педагогічних наук, професор.

АНОТАЦІЯ

Афанасьєв А. В. **Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня вищої освіти доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2024.

Дисертаційне дослідження присвячено проблемі підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників, зокрема, теоретично обґрунтовано розроблено та експериментально перевірено методику формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

Шкільна система фізичного виховання спрямована на підвищення рухового потенціалу та розширення рухового досвіду учнів шляхом цілеспрямованого залучення до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності. Виклики сучасності вимагають упровадження нових підходів до навчання фізичної культури, заснованих на ідеях гуманістичної, особистісно орієнтованої педагогіки, педагогіки співробітництва та розвивального навчання. Це зумовлює застосування активних методів фізичного виховання, що дозволяють урахувати інтереси та схильності школярів, максимально реалізувати їх можливості відповідно до індивідуальних особливостей та здібностей. Сьогодні зберігається тенденція до зниження показників здоров'я учнівської молоді з віком, крім цього виклики сучасності, зокрема пандемія коронавірусу, карантинні обмеження значно погіршили здоров'я та обмежили рухову активність школярів через онлайн-навчання; повномасштабне російське вторгнення у нашу державу на деякий час зупинило освітній процес, підвищило рівень стресу, погіршило ментальне здоров'я, спровокувало психічні розлади та появу нових соматичних захворювань у дітей та молоді. Тому піклування про здоров'я старшокласників, підвищення їх здатності і бажання до збереження

здоров'я є важливою складовою освітнього процесу. У цьому аспекті важливим завданням фізичного виховання є формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. Здоров'язбережувальна компетентність визначається як інтегральна риса особистості, що проявляється в здоров'язбережувальній позиції, здатності реалізовувати здоров'язбережувальну діяльність і поведінку, виходячи з усвідомлених і засвоєних норм, принципів та світогляду. За компетентнісного навчання освітній процес ґрунтується на активній і творчій взаємодії учасників та орієнтований на реалізацію пізнавальних інтересів і потреб особистості в умовах ефективної комунікації [40]. Інтерактивне навчання дає змогу досягти високої активності учнів, передбачає практичне застосування здобутих знань та особистого досвіду. Інтерактивне навчання фізичної культури дозволяє комплексно застосувати словесні, наочні та практичні методи у сполученні з природним середовищем. Доцільність застосування інтерактивних методів і технологій у різних формах фізичного виховання у старшій школі обґрунтовується віковими особливостями психічного розвитку та педагогічними завданнями навчання фізичної культури старших підлітків.

Вивчення суб'єктивних даних учнів старшої школи щодо інтересів і потреб у контексті здоров'язбереження за допомогою анкетування підтвердило їх загалом позитивну мотивацію збереження здоров'я, зокрема, відмічено наявність потреби та інтересу до знань про здоров'я та рухової активності. Встановлено, що кожен п'ятий хлопець та кожна сьома дівчина старшого шкільного віку свідомо не дотримуються правил здорового способу життя. Однак більшість старших учнів розуміють позитивний вплив фізичних вправ, відчувають потребу у руховій активності, проявляють інтерес до отримання знань про збереження здоров'я, майже третина учнів займаються фізичними вправами у позаурочних формах організації фізичного виховання. Для хлопців найбільш пріоритетними є мотиви, пов'язані з фізичним удосконаленням, тоді як у дівчат переважають здебільшого оздоровчі мотиви. Опитування вчителів фізичної культури щодо реального стану проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників у процесі фізичного виховання засвідчило, що особливості

організації освітнього процесу з учнями старшого шкільного віку, на відміну від молодших учнів, ґрунтуються на початку прояву фізичної та психологічної зрілості, самостійності у діяльності, сформованому ставленні до навчання.

Рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості об'єктивно відображає сформованість здоров'язбережувальної компетентності. Дослідження цього показника в учнів старшої школи продемонструвало, що інтегральний показник соматичного здоров'я хлопців 10 та 11 класу в середньому складає відповідно $3,4 \pm 2,1$ бала та $4,7 \pm 1,5$ бала, дівчат 10 та 11 класу - відповідно $5,2 \pm 1,9$ бала та $5,5 \pm 3,5$ бала, що за шкалою Г. Апанасенка відповідає рівню нижчому за середній. З'ясовано, що більше половини обстежених учнів старшої школи знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я. За допомогою педагогічного тестування встановлено, що в учнів старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові результати на витривалість та швидкісно-силові якості, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній та достатній рівні; в учениць старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові показники швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості у дівчат, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній рівень. Крім того, достовірних відмінностей між рівнем рухової підготовленості хлопців та дівчат 10-11 класів не виявлено ($p > 0,05$).

Щільний взаємозв'язок між соматичним та психоемоційним станами та вплив емоцій не тільки на загальне самопочуття, але й на діяльність функціональних систем і адаптаційні можливості організму визначили доцільність вивчення психоемоційного стану старшокласників. Встановлено, що показники суб'єктивної оцінки психоемоційного стану у хлопців і дівчат старшої школи, знаходяться в межах середнього рівня. Визначено, що вікова та статева різниця між показниками самопочуття, активності і настрою у старшокласників відсутня, достовірно значущих відмінностей не зафіксовано ($p > 0,05$).

Вивчення чинників, що впливають на успішність формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників, дозволило визначити основні напрямки педагогічного впливу на формування здоров'язбережувальної

компетентності, на основі чого обґрунтовано і розроблено методику формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури, котру представлено у вигляді педагогічної моделі. Зміст фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в умовах реалізації сучасних підходів до організації освітнього процесу формується на основі інтерактивного навчання фізичної культури, що забезпечується відповідними засобами, методами та формами та регламентується певними принципами, котрі спрямовані на реалізацію педагогічних завдань. Інтерактивні дидактичні методи відповідно до спрямованості педагогічного впливу, включали: теоретичний інтерактив, практичний інтерактив, ігровий інтерактив, проблемний інтерактив, інтерактив з використанням зовнішніх ресурсів та інтерактив соціальних проєктів. Крім того, в усі форми організації фізичного виховання старших школярів включали методи суто виховного впливу, органічно поєднуючи їх з інтерактивними дидактичними методами, зокрема метод переконання, метод прикладу, метод привчання, створення виховних ситуацій.

Ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи на основі розробленої методики у процесі інтерактивного навчання фізичної культури передбачає забезпечення ряду педагогічних умов: навчання через набуття практичного досвіду; сприятлива психологічна атмосфера у процесі реалізації різних форм фізичного виховання та психоемоційний контакт між учасниками освітнього процесу; дотримання здорового способу життя у найближчому соціальному оточенні учнів; наявність міжпредметних зв'язків у процесі навчання фізичної культури; об'єктивний педагогічний контроль в освітньому процесі фізичного виховання.

Розроблено критеріально-діагностичний інструментарій для оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. Визначено критерії оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та поведінковий. Запропоновані критерії дозволяють комплексно оцінити мотиваційний, знансвий, практичний та конативний компоненти

здоров'язберезувальної компетентності за відповідними показниками мотивації, теоретико-методичних знань та умінь, стану і динаміки показників соматичного здоров'я, рухової підготовленості, психоемоційного стану, способу життя за рівнями (високим, достатнім, середнім, низьким) у межах стандартної 12-бальної шкали оцінювання навчальних досягнень школярів.

Підтверджено ефективність методики формування здоров'язберезувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. Встановлено достовірно вищу мотивацію старшокласників ЕГ за показниками відвідування уроків фізичної культури (підвищилася на 12,15%), участі у різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах (підвищилася на 14,3 %) при $p \leq 0,05$, тоді як в учнів КГ мотивація майже не змінилася ($p > 0,05$). Аналіз динаміки середньогрупових показників психоемоційного стану учнів старшої школи ЕГ вказує на значне їх зростання у школярів ЕГ. Так, зафіксовано покращення показника самопочуття у юнаків на 13,9, у дівчат на 35,% при $p \leq 0,05$, показника активності - у юнаків на 28,6, у дівчат на 31,3% при $p \leq 0,05$, показника настрою - у юнаків на 27,2 %, у дівчат на 20,9% при $p \leq 0,05$. Підтверджено достовірну позитивну динаміку показників рухової підготовленості і соматичного здоров'я в учнів старшої школи ЕГ. Так, у хлопців ЕГ визначено достовірно позитивною динаміку приросту швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей рук, сили рук, силової витривалості м'язів тулуба та загальної витривалості при $p \leq 0,05$, а у дівчат ЕГ динаміка загальної рухової підготовленості виявилася достовірно позитивною в усіх рухових тестах ($p \leq 0,05$). Водночас в учнів та учениць КГ прирости майже всіх рухових показників недостовірні ($p > 0,05$). У старшокласників та старшокласниць ЕГ показники соматичного здоров'я покращилися на 30,9% і 15,9% при $p \leq 0,05$ відповідно, проте у молоді, що займалася в КГ, приріст показника недостовірний при $p > 0,05$ у хлопців та дівчат відповідно.

Ключові слова: учні старшої школи, фізична культура, інтерактивне навчання, здоров'язберезувальна компетентність.

SUMMARY

Afanasyev A. V. **Formation of health-preserving competence of high school students in the process of interactive physical education.** – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation for obtaining the scientific degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 01 Education/Pedagogy in the specialty 014 Secondary Education (Physical Culture). - Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2023.

The dissertation study is devoted to the problem of increasing the effectiveness of physical education of high school students, in particular, the method of forming the health-preserving competence of high school students in the process of interactive training of physical education is theoretically grounded and experimentally verified.

The school system of physical education is aimed at increasing the motor potential and expanding the motor experience of students through purposeful involvement in various forms of physical culture and health activities. Modern challenges require the introduction of new approaches to teaching physical culture, based on the ideas of humanistic, person-oriented pedagogy, pedagogy of cooperation and developmental education. This presupposes the use of active methods of physical education, which allow taking into account the interests and inclinations of schoolchildren, maximally realizing their opportunities in accordance with individual characteristics and abilities. Today, there is a tendency for the health indicators of school youth to decrease with age, in addition to this, modern challenges, in particular the coronavirus pandemic, quarantine restrictions have significantly worsened health and limited the motor activity of schoolchildren due to online learning; the full-scale Russian invasion of our country stopped education for a while, increased the level of stress, worsened mental health, provoked significant mental disorders and the appearance of new somatic diseases in children and young people. Therefore, taking care of the health of high school students, increasing their ability and desire to maintain health is an important component of the educational process. In this aspect, an important task of physical education is the formation of health care competence of high school students. At the same time, health-preserving competence is defined as an

integral trait of the individual, manifested in a health-preserving position, the ability to implement health-preserving activities and behavior, based on realized and learned norms, principles and worldview. Under competency-based training, the educational process is based on active and creative interaction of participants and is focused on realizing the cognitive interests and needs of the individual in conditions of effective communication. Interactive learning makes it possible to achieve high student activity, involves practical application of acquired knowledge and personal experience. Interactive teaching of physical culture allows to apply verbal, visual and practical methods in a complex manner in combination with the natural environment. The expediency of using interactive methods and technologies in various forms of physical education in high school is justified by the age-specific features of mental development and the pedagogical tasks of teaching physical culture of older teenagers.

The study of subjective data of high school students regarding interests and needs in the context of health care using a questionnaire confirmed their generally positive motivation for health care, in particular, the presence of a need and interest in knowledge about health and physical activity was noted. It was established that one in five boys and one in seven girls of high school age deliberately do not follow the rules of a healthy lifestyle. However, the majority of older students understand the positive impact of physical exercises, feel the need for physical activity, show interest in acquiring knowledge about health preservation, almost a third of students engage in physical exercises in extracurricular forms of physical education organization. For boys, motivations related to physical improvement are the most important, while for girls, health motivations prevail. The survey of physical culture teachers regarding the real state of the problem of the formation of health-preserving competence of high school students in the process of physical education proved that the peculiarities of the organization of the assessment process with high school students, unlike younger students, are based on the beginning of the manifestation of physical and psychological maturity, independence in activities, formed attitude to learning.

The level of somatic health and motor fitness objectively reflects the formation of health-preserving competence. The study of this indicator among high school students showed that the integral index of somatic health of boys of the 10th and 11th

grades is on average 3.4 ± 2.1 points and 4.7 ± 1.5 points, respectively, of girls of the 10th and 11th grades 5.2 ± 1.9 points and 5.5 ± 3.5 points, which according to the scale of H. Apanasenko corresponds to a level lower than average. It was found that more than half of the examined high school students are outside the safe level of somatic health. With the help of pedagogical testing, it was established that high school students had the worst average group results for endurance and speed-strength qualities, and the average group indicators of the development of other motor qualities were at an average and sufficient level; among high school students, the average group indicators of speed, endurance, speed-strength qualities and flexibility were the worst among girls of the 10th grade, and the average group indicators of the development of other motor qualities were at an average level. In addition, no significant differences were found between the level of motor readiness of boys and girls in grades 10-11 ($p > 0.05$).

The close relationship between somatic and psycho-emotional states and the influence of emotions not only on the general well-being, but also on the activity of functional systems and the adaptive capabilities of the body determined the feasibility of studying the psycho-emotional state of high school students. It was established that the indicators of the subjective assessment of the psycho-emotional state of boys and girls studying in high school are within the average level. It was determined that there is no age and gender difference between indicators of well-being, activity and mood in high school students, no significantly significant differences were recorded ($p > 0.05$).

The study of the factors affecting the success of the formation of health-preserving competence of high school students made it possible to determine the main directions of pedagogical influence on the formation of health-preserving competence, on the basis of which the methodology for the formation of health-preserving competence of high school students in the process of interactive training of physical culture was developed and substantiated, which is presented in the form of a pedagogical model. The content of physical education of high school students in the conditions of the implementation of modern approaches to the organization of the educational process is formed on the basis of interactive training of physical culture, which is provided by appropriate means, methods and forms and is regulated by certain principles aimed at the implementation of pedagogical tasks. Interactive didactic

methods, according to the direction of pedagogical influence, included: theoretical interactive, practical interactive, game interactive, problem interactive, interactive using external resources and interactive social projects. In addition, in all forms of organization of physical education of senior schoolchildren, methods of purely educational influence were included, organically combining them with interactive didactic methods, in particular, the method of persuasion, the method of example, the method of training, the creation of educational situations.

The effectiveness of the formation of health-preserving competence of high school students on the basis of the developed methodology in the process of interactive physical education involves ensuring a number of pedagogical conditions: learning through the acquisition of practical experience; a favorable psychological atmosphere in the process of implementing various forms of physical education and psycho-emotional contact between the participants of the educational process; maintaining a healthy lifestyle in the immediate social environment of students; the presence of interdisciplinary connections in the process of physical education; objective pedagogical control in the educational process of physical education.

Criterion-diagnostic tools were developed for evaluating the educational achievements of high school students in the process of interactive physical education. The criteria for evaluating the formation of health-preserving competence have been determined: motivational-value, cognitive, activity and behavioral. The proposed criteria make it possible to comprehensively evaluate the motivational, cognitive, practical and conative components of health-preserving competence according to the relevant indicators of motivation, theoretical and methodological knowledge and skills, the state and dynamics of indicators of somatic health, motor readiness, psycho-emotional state, lifestyle according to levels (high, sufficient, average, low) within the standard 12-point scale for evaluating the educational achievements of schoolchildren.

The effectiveness of the method of formation of health-preserving competence of high school students in the process of interactive training of physical culture has been confirmed. It was established that the motivation of senior high school students was significantly higher according to the indicators of attendance at physical education classes (increased by 12.15%), participation in various physical and recreational and

mass sports events (increased by 14.3%) at $p \leq 0.05$, while in students of CG the motivation almost did not change ($p > 0.05$). The analysis of the dynamics of the average group indicators of the psycho-emotional state of high school students of EG indicates a significant increase in them among students of EG. Thus, an improvement in the well-being indicator was recorded in boys by 13.9%, in girls by 35.% at $p \leq 0.05$, in the activity indicator - by 28.6% in boys, by 31.3% in girls at $p \leq 0, 05$, the mood indicator - in boys by 27.2%, in girls by 20.9% with $p \leq 0.05$. The reliable positive dynamics of indicators of motor readiness and somatic health among students of the senior school of EG have been confirmed. Thus, in EG boys, the dynamics of increased speed, dexterity, speed-strength qualities of hands, hand strength, strength endurance of trunk muscles and general endurance were determined to be reliably positive at $p \leq 0.05$, and in EG girls, the dynamics of general motor readiness turned out to be reliably positive in all motor tests ($p \leq 0.05$). At the same time, the growth of almost all movement indicators among male and female students of CG is unreliable ($p > 0.05$). Somatic health indicators improved by 30.9% and 15.9% at $p \leq 0.05$ in high school boys and girls in EG, respectively, but in young people engaged in CG, the increase in the indicator is unreliable at $p > 0.05$ in boys and girls respectively.

Key words: high school students, physical education, interactive learning, health saving technologies.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Стаття у виданні, що індексується наукометричною базою Web of Science:

1. Liakhova N., Cheng Peng, Kotov S., Afanasiev A., Sirenko V., Vasylichuk H., Samolenko T. (2022). Individual rate of motor activity as a criterion for assessment of students' physical health. *Acta Balneologica*, 3(169), P. 252-257. doi: 10.36740/ABAL202203109. <https://actabalneologica.eu/03-2022/>

Статті у наукових фахових виданнях України:

2. Афанасьєв А. В. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15.*

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 2 (130). С. 16-18. doi: 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).03

3. Радзієвський В. П., Афанасьєв А.В. Використання інтерактивного навчання фізичної культури у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К(162). С. 337-343. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).70

4. Афанасьєв А. В. Моделювання процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі інтерактивного навчання фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 9(169). С. 19-22. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).03

Опубліковані праці апробаційного характеру:

5. Афанасьєв А. Перспективи інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи. *Theoretical and scientific bases of development of scientific thought*. Матеріали V Міжнародної наукової конференції з нових тенденцій у науці та освіті, 16–19 лютого 2021 р. Рим, Італія, 2021. С. 367-369. URL: <https://isg-konf.com> (Дата звернення: 30.11.2023). doi: 10.46299/isg.2021.i.v

Опубліковані праці, які додатково відображають результати дослідження:

6. Афанасьєв А. В., Потьомкіна І.Г. Інтерактивне навчання фізичної культури в аспекті формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2021. №4(133). С. 44-47.

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП _____	15
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ _____	21
1.1. Сучасні тенденції в організації навчання фізичної культури у вітчизняних закладах загальної середньої освіти _____	21
1.2. Особливості психофізичного розвитку і здоров'я старшокласників _____	30
1.3. Основні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів _____	38
1.4. Загальна характеристика інтерактивних методів навчання та можливості їх застосування у фізичному вихованні учнів старшої школи _____	46
Висновки до першого розділу _____	56
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ І РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ _____	59
2.1. Методи та організація дослідження _____	59
2.2. Загальна характеристика мотиваційного, фізичного та психоемоційного стану школярів 10–11 класів _____	74
2.3. Методика формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури _____	97
Висновки до другого розділу _____	129
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ	

КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ _____	134
3.1. Критерії оцінювання здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання на уроках фізичної культури учнів старших класів _____	134
3.2. Перевірка ефективності методики формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання на уроках фізичної культури учнів старшої школи _____	152
Висновки до третього розділу _____	165
ВИСНОВКИ _____	168
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____	173
ДОДАТКИ _____	197

ВСТУП

Актуальність. Україна на сучасному етапі свого розвитку належить до країн Європейського регіону із незадовільними показниками здоров'я, низькими показниками очікуваної тривалості життя населення, що є загальнодержавною проблемою (О. Архипов, 2021 [7], Д. Орен, 2015 [140], Н. Терентьєва, 2019 [189]). За статистикою останніх років, лише близько 10 % випускників шкіл можуть вважатися здоровими (О. Благій, 2011 [26]). Це зумовлено недостатньою сформованістю культури здоров'я в суспільстві, зокрема й у молоді, низькою громадянською свідомістю у ставленні до власного здоров'я та здоров'я оточення, поширеністю нездорових поведінкових факторів, пов'язаних зі способом життя, та високим рівнем стресів (В. Ареф'єв [5], А. Вахнова [35], О. Дубогай, Ж. Дьоміна, О. Тимошенко, 2020 [68], Є. Проскуров, 2020 [165], І. Поташнюк, 2012 [161]).

Варто розуміти, що нова якість освіти та збереження здоров'я молодого покоління може бути досягнута лише за умови застосування особливих дидактичних підходів, спрямованих на забезпечення сформованості здоров'язбережувальної поведінки учнів старшого шкільного віку. В умовах компетентнісного підходу до освітнього процесу це питання реалізується шляхом формування здоров'язбережувальної компетентності, що полягає, з одного боку, у застосуванні активних та креативних методів навчання фізичної культури, а з іншого – в оздоровчій спрямованості змісту навчання.

Дослідники визначають здоров'язбережувальну компетентність як здатність розуміти цінність особистого і суспільного здоров'я, володіти мотиваційною, теоретичною і практичною готовністю до його збереження у духовному, психічному і фізичному аспектах. Успішність її у формування може бути забезпечена завдяки використанню ефективних підходів до навчання фізичної культури, спрямованих на засвоєння знань, умінь та навичок здорового способу життя, реалізацію здоров'язбережувальної діяльності і поведінки (Н. Башавець, 2013 [20], Т. Бойченко, 2009 [28]). Такі підходи орієнтовані на

поєднання традиційних і нетрадиційних методів, засобів та форм навчання здоров'язбереженню, заснованих на особистісно орієнтованій парадигмі, активній та творчій співпраці учасників освітнього процесу, що допоможе учням взаємодіяти з природою, керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії між тілом і духом, сформувати у них валеологічне мислення.

М. Носко, 2018 [134] зі співавторами стверджують, що за умов упровадження інтерактивного навчання фізичної культури в аспекті збереження здоров'я стає можливим розвиток особистості, мотивованої та орієнтованої на здоров'язбереження, здатної поважати і нести відповідальність та своє здоров'я та здоров'я оточуючих, комунікувати і діяти свідомо самостійно та у колективі на основі загальнолюдських цінностей та загальноприйнятих норм поведінки.

Попри все, аналіз педагогічної теорії засвідчує, що окремі методичні розробки дослідників А. Вітченко, 2021 [45], С. Гуменюк [61], Л. Лисенко, 2012 [110], Р. Чопика, 2013 [211], О. Школи, 2012 [215], а також описаний в різних інформаційних джерелах практичний досвід учителів фізичної культури торкаються питання використання інтерактивних методів у фізичному вихованні учнів різного шкільного віку, проте практика інтерактивного навчання фізичної культури старшокласників не має системного характеру. Даних про особливості інтерактивного навчання здоров'язбереженню у процесі фізичного виховання не достатньо, що обґрунтовує актуальність теми дослідження «Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи в процесі інтерактивного навчання фізичної культури».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Українського державного університету імені Михайла Драгоманова «Теорія і технологія навчання та виховання в системі освіти». Робота виконана згідно з планом науково–дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я. Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 2 від 22 жовтня 2020 року) та

узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні протокол № 1 від 02 лютого 2021 року).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати розробити та експериментально перевірити методику формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

1. Проаналізувати теоретико-методичні основи використання інтерактивного навчання здоров'язбереженню в процесі фізичного виховання старших школярів.

2. Дослідити динаміку мотивацію, соматичне здоров'я та рухової підготовленості учнів старшої школи.

3. Розробити, обґрунтувати методику формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи в процесі інтерактивного навчання на уроках фізичної культури та перевірити її ефективність.

4. Визначити критерії оцінювання здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі фізичного виховання.

Об'єктом дослідження є освітній процес фізичної культури у старшій школі.

Предметом дослідження є зміст, засоби методи і форми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення даних педагогічної теорії та практики, педагогічне моделювання для з'ясування сучасних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів у процесі фізичного виховання, систематизації інформації про досліджуваний об'єкт і предмет, окреслення основних шляхів реалізації поставлених завдань;

- *емпіричні*: експертне опитування, анкетування, педагогічне спостереження для вивчення реального стану фізичного виховання школярів,

фізкультурно-спортивних інтересів та мотивації до збереження здоров'я старшокласників; морфометрія, фізіометрія та метод індексів для експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я учнів 10-11 класів за методикою Г. Апанасенка; педагогічне тестування для діагностики загальної рухової підготовленості учнів старшої школи; методи психодіагностики для оцінки психоемоційного стану учнівської молоді;

- *педагогічний експеримент* (констатувальний - для оцінки мотивації, соматичного здоров'я, рухової підготовленості та психоемоційного стану старшокласників, формувальний - для перевірки ефективності методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи в процесі інтерактивного навчання фізичної культури;

- *методи математико-статистичної обробки даних*, зокрема вибірковий метод для опрацювання експериментальних цифрових даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, параметричний статистичний критерій t-Ст'юдента для оцінки достовірності результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* обґрунтовано й розроблено методику формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури, що представлено у вигляді моделі; запропоновано критерії оцінки сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи в процесі інтерактивного навчання фізичної культури;

- *удосконалено* педагогічні технології інтерактивного навчання на уроках фізичної культури, підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів;

- *подальшого розвитку* дістали питання, пов'язані зі здоров'язбереженням учнівської молоді, доцільності застосування інтерактивного навчання фізичної культури, оцінюванням навчальних досягнень учнів старшої школи з фізичної культури.

Практичне значення отриманих результатів досліджень полягає у розробці методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів

старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури та впровадженні її в освітній процес фізичного виховання учнів 10-11 класів ЗОШ № 321 Деснянського району м. Києва (довідка №174/23 від 16.10.2023 р.); спеціалізованої школи №47 з поглибленим вивченням іноземних мов (довідка №216/2023 від 06.11.2023 р.); загальноосвітнього навчального закладу I-III ступенів «Спеціалізована школа №17 з поглибленим вивченням математики (довідка №2031 від 09.11.2023 р.). Отриманий матеріал може значно підвищити вклад предмету «Фізична культура» у формування ключових компетентностей учнів старшої школи у різних формах фізичного виховання в школі. Використання теоретико-методичного доробку дослідження у практиці фізичного виховання школярів сприятиме реалізації наскрізних змістових ліній «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека».

Провідні положення та результати дослідження можуть бути використані у процесі підготовки вчителів фізичної культури, зокрема, під час викладання відповідних дисциплін циклу професійної підготовки і практики здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень дослідження [11; 12; 13], проведенні експериментальної частини дослідження, обробки отриманих даних, формулюванні висновків [10; 167; 227].

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на дослідження доповідалися та обговорювалися на V Міжнародній науковій конференції «Theoretical and scientific bases of development of scientific thought» (Рим, Італія, 2021), XII, XIII, XIV Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2021, 2022, 2023); XII Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового

способу життя – сучасні підходи (Дрогобич, 2023); щорічних звітних наукових конференціях кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Київ, 2019–2023).

Публікації. Основні положення та результати дисертації викладено у 6 публікаціях, з яких 1 стаття у міжнародному виданні, що входить до наукометричної бази Web of Science, 3 статті у фахових наукових виданнях України, 1 публікація апробаційного характеру та 1 публікація, що додатково відображає результати дослідження.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (231 найменування, із них 12 - іноземною мовою), додатків і викладена на 199 сторінках, з яких 160 сторінок основного тексту. Робота містить 17 таблиць, 12 рисунків та 2 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Сучасні тенденції в організації навчання фізичної культури у вітчизняних закладах загальної середньої освіти

Виклики сучасності диктують нові умови для розвитку шкільної освіти. Відповідно до Закону України «Про освіту», вона спрямована на усебічний розвиток людини як особистості, її інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку. Повна загальна середня освіта має три рівні: початкову освіту, базову середню освіту та профільну середню освіту. Основною метою сучасної шкільної освіти виступає формування ключових компетентностей у випускників закладів загальної середньої освіти. Сучасна шкільна освіта ґрунтується на засадах особистісно зорієнтованого, компетентного і діяльнісного підходів [63].

Важливою складовою в системі шкільної освіти на всіх рівнях є фізичне виховання, що забезпечує організацію активного і здорового дозвілля дітей, розвиток психофізичних кондицій, збереження та покращення здоров'я, виховання позитивних моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя. Мета і зміст – найважливіші складові освітнього процесу, що визначаються соціальним замовленням і є планованим результатом педагогічної діяльності. Мета фізичного виховання полягає у формуванні всебічно розвинутих, здорових і активних членів суспільства, які органічно поєднують у собі гуманістичні та загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку [170].

Сучасна система фізичного виховання школярів в основному керується такими державними документами, як Закон України «Про освіту», Закон України

«Про повну загальну середню освіту», Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, Державними стандартами за рівнями освіти, а також Стратегією розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року, Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Рекомендаціями МОН України щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року.

Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, підвищення рівня та якості рухової активності школярів. Згідно з рекомендаціями МОН України щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року [168], «основними формами фізичного виховання у закладах освіти є уроки фізичної культури, що спрямовані на розвиток здоров'язбережувальної компетентності, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом, та інші види занять з фізичного виховання та спортивної підготовки, спрямовані на підвищення рівня рухової активності, удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вмінь використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності, розширення функціональних можливостей організму учнів шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей, залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності».

Загальна мета фізичного виховання конкретизується в педагогічних завданнях, що включають освітній, виховний, оздоровчий та розвивальний зміст. Фахівці О. Аксьонова [2], О. Багінська [16], М. Перегінець [149]; Л. Фролова [203] визначають такі основні завдання сучасного уроку фізичної культури:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті та здоров'ї людини;
- формування в учнів усвідомлених, глибоких та міцних знань, умінь та навичок, практичного досвіду їх використання у повсякденному житті;

- формування світогляду, ціннісних орієнтацій, звички та потреби у здоровому способі життя;
- збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, підвищення психофізичних кондицій;
- формування рухового досвіду, що сприяє підготовці до повноцінної життєдіяльності;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами з метою фізичного самовдосконалення, активного і здорового дозвілля;
- прищеплення позитивних особистісних рис характеру, виховання морально-вольових якостей;
- формування самостійності, творчої активності, ініціативи, мотивації до саморозвитку та самовиховання;
- формування пізнавального інтересу та бажання вчитися.

Визначено вимоги до сучасного уроку фізичної культури:

- забезпечення освітнього, оздоровчого та виховного ефекту занять фізичними вправами;
- урахування статево-вікових та індивідуальних особливостей розвитку організму, стану здоров'я та рухових можливостей, інтересів і потреб тих, хто займається;
- забезпечення тісного зв'язку з навчальною програмою, наступності у змісті уроків, міжпредметних зв'язків;
- використання різноманітних та ефективних традиційних та інноваційних методів та засобів навчання фізичної культури;
- досягнення оптимального рівня рухової активності тих, хто займається;
- забезпечення систематичного контролю за реакцією організму тих, хто займається, на фізичні навантаження;
- забезпечення раціональних гігієнічних, матеріально-технічних, естетичних умов проведення занять.

Навчання фізичної культури школярів здійснюється в процесі оволодіння матеріалом навчальних програм, що визначає обсяг знань, умінь і навичок, які підлягають засвоєнню за роками навчання і формують рівень освіченості

відповідно до встановлених вимог державних стандартів. Чинна навчальна програма для учнів 10-11 класів (рівень стандарту) (2022) [126] побудована за модульною системою та характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, що передбачає планування навчального матеріалу відповідно до статево-вікових особливостей, інтересів та потреб учнів, можливостей матеріально-технічного та кадрового забезпечення освітнього процесу. Вона складається з двох інваріантних (обов'язкових) та декількох варіативних модулів. Учні старшої школи мають опанувати 2-3 варіативних модулі. МОН планує удосконалення навчальної програми з фізичної культури [168].

Тижневий обсяг навчального навантаження на предмет «Фізична»культура» здатний компенсувати лише 15-20% необхідного рівня рухової активності школярів, чого недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку та працездатності школярів різного шкільного віку, формування у них необхідного рухового досвіду, звички і потреби у систематичних заняттях фізичними вправами [109; 219]. На думку О. Дубогай, О. Тимошенка, Ж. Дьоміної [68], Є. Проскурова [165], від повноцінного забезпечення вікової норми рухової активності школярів залежить не тільки їх фізичне здоров'я, а й навчальна успішність, підтримка оптимального рівня розумової працездатності протягом дня. Тому позаурочні форми фізичного виховання, зокрема позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота володіє високим потенціалом для вирішення педагогічних завдань фізичного виховання школярів.

В сучасних умовах позакласна робота школярів за раціональної організації та врахування інтересів учнів здатна повноцінно впливати на формування звички за інтересу до рухової активності, збереження здоров'я, формування рухового досвіду та рухового потенціалу учнів, засвоєння ними необхідних знань, організаційно-методичних умінь та практичних навичок, а підтримувати емоційно-вольову сферу школярів, розвитку м'яких соціальних навичок в умовах здорового та активного дозвілля [109; 201].

О. Багінська [16], Ж. Дьоміна, О. Тимошенко [192] вказують на основні недоліки сучасної системи фізичного виховання школярів, серед яких низька кількість годин на викладання предмету «Фізична культура» в школі, низький статус уроків фізичної культури серед батьків та школярів, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, недостатність урахування індивідуальних особливостей розвитку дітей у змісті занять фізичними вправами, малоефективність чинних критеріїв педагогічного контролю як критерію результативності освітнього процесу тощо.

М. Ковальовим та П. Джуринським [88] підтверджено стабільність зниження інтересу школярів до уроків фізичної культури з віком, спеціально організована рухова активність не включена у стиль життя значної частини учнівської молоді, особливо старшого шкільного віку.

С. Ткачук [194] до причин низької ефективності фізичного виховання дітей та молоді відносить невідповідність рухової активності більшості школярів віковим фізіологічним нормам. Дослідник О. Дикий [66] стверджує, що сучасна організація уроків фізичної культури в школі знижує їх потенційний ефект, оскільки їх кількість, низька моторна щільність та нераціональний розподіл фізичних навантажень нездатні забезпечити мінімальний рівень рухової активності для підтримання належного рівня фізичного стану школярів. Звідси і низька зацікавленість учнів у заняттях фізичними вправами.

І. Пелешко [148] стверджує про малодієвість традиційних підходів до організації освітнього процесу фізичного виховання учнівської молоді. О. Полковенко та О. Тимчик [155] до причин неефективного фізичного виховання школярів ще відносять: низький рівень знань для організації самостійних занять фізичними вправами; неповноцінне використання потенційних можливостей засобів фізичної культури для збереження здоров'я дітей та ін.

На думку О. Леонова [109], недосконалість шкільного фізичного виховання пов'язана з недостатністю впровадження сучасних форм фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та туристично-краєзнавчої роботи;

недостатньою пропаганди здорового способу життя, формуванню ціннісного ставлення до фізичної культури особистості.

Опитування учителів фізичної культури показало, що вітчизняна система фізичного виховання школярів стикається з низкою об'єктивних проблем, котрі знижують її потенційні можливості, а саме: низьке фінансове та матеріально-технічне забезпечення; недооцінка педагогічними колективами важливості позаурочної спортивно–масової роботи; падіння престижу професії вчителя та відповідно дефіцит фахівців; слабка пропаганда здорового способу життя; втрата мотивації до уроків фізичної культури у школярів при переході в старші класи; необґрунтоване підвищення вимог до звітної документації, розбіжності між нею і практикою тощо. Крім того, педагоги остерігаються об'єктивних параметрів фізичних навантажень, обмежуючись низькими, через небажання учнів займатися, відсутність інтересу батьків до рухового розвитку дітей, дефіцит традицій рухової активності в сім'ї, недостатній рівень рухових можливостей учнів, особисту відповідальність за нещасні випадки, неможливість організації повноцінних уроків фізичної культури в умовах дистанційного навчання тощо [186].

Означені недоліки впливають на загальну тенденцію до зниження загальних показників здоров'я та рухової підготовленості учнів, підвищення їх захворюваності, несформованості звички до здорового способу життя, що спостерігається протягом останніх десятиріч тощо. Це спонукає до перебудови організаційних основ та змісту усіх складових фізичного виховання учнівської молоді, пошуку нових та ефективних освітніх, оздоровчих та розвивальних технологій, впровадження раціональних засобів, методів та форм організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти.

Сучасний стан фізичного виховання школярів вимагає об'єктивного аналізу європейського і світового досвіду. О. Жданова, Л. Чеховська, А. Фляк [75] визначають, що усі країни Європи визнають важливість шкільного фізичного виховання. Аналіз тенденцій розвитку закордонних систем фізичного виховання школярів, виконаний Н. Москаленко [122], А. Вроеке [221], показав, що європейські країни спрямовують зусилля на вдосконалення програмно-

нормативних засад освітнього процесу. Так, заклади загальної середньої освіти Великобританії акцентують увагу на необхідності покращення низького психічного та фізичного благополуччя сучасних школярів. Основним напрямком роботи французької шкільної освіти є підвищення ефективності системи оцінювання навчальних досягнень учнів. Крім того, на думку І. Турчик [197], саме у Франції найбільш централізовано діє система шкільного спорту в Європі. Реалізація програми з фізичного виховання школярів, як зазначає В. Пасічник [146] у Польщі спрямована на вирішення оздоровчих завдань, зокрема й фізичну підготовку учнів, що забезпечується достатньою кількістю рухової активності в обов'язкових формах фізичного виховання. У школах Словенії вчителі інших предметів у своїх уроках організовують хвилину для здоров'я - коротку перерву (паузу), у процесі якої учні виконують прості та динамічні фізичні вправи [224]. У школах Чехії проваджується активна робота щодо підвищення масовості занять фізичними вправами у позаурочний час, організації спортивно-масових заходів та діяльності спортивних клубів, створення спортивних класів для фізично обдарованих учнів [44]. Тенденцією удосконалення програм з фізичного виховання школярів у Латвії та Литві є впровадження нових, популярних та нетрадиційних видів рухової активності (фрізбі, софтбол та ін.) для залучення і підтримки інтересу учнів різних рухових можливостей. Освітня Фінляндії працюють над підвищенням рейтингу професії вчителя фізичної культури і попиту на неї, німецькі школи впроваджують технологічний підхід, проведення емпіричних досліджень, створення електронних баз даних, поширення звітної документації, професійний розвиток вчителів. У країнах Західної Європи, окрім забезпечення рухової активності, фізичного розвитку, формування рухових умінь і навичок у популярних видах спорту, розвитку рухової підготовленості, організації активного і здорового дозвілля, озброєння спеціальних знань, до завдань фізичного виховання школярів входять і знайомство з навколишнім середовищем, природою, правилами поведінки та безпеки під час відпочинку, засвоєння навичок комунікації, контактування та кооперативних дій в соціальному оточенні [75; 124; 223]. У Скандинавських країнах під час викладання предмету «Фізична культура» застосовують міжпредметний підхід,

навчаючи користуванню мапою, орієнтуванню на місцевості, правилам дорожнього руху тощо.

Шкільний спорт в США є частиною національної ідеї і є надзвичайно популярних, учні, які активно займаються різними видами рухової активності і є членами шкільних спортивних команд, мають високий статус, постійно заохочуються та мають переваги для вступу у престижні університети [43]. У КНР та Японії здоров'ю населення приділяється багато уваги на національному рівні, а тому фізичне виховання є обов'язковим компонентом освіти, окрім уроків фізичної культури учням пропонуються заняття у шкільних спортивних секціях та клубах, зокрема культивуються національні види спорту [67]. Серед шляхів підвищення ефективності американської системи фізичного виховання школярів - індивідуалізація та технологізація освітнього процесу, збільшення видів рухової активності у програмах занять фізичними вправами, китайської - постійне удосконалення стандартів рухової підготовленості учнів, японської - зниження статичного компоненту у способі життя школярів, корейської – впровадження компетентнісного підходу у навчанні, створення адекватної системи оцінки рухової активності школярів [122].

Отже, у краща світова практика – популяризація шкільного спорту, формування інтересу та звички до занять фізичними вправами в умовах навчання у закладах освіти, залучення дітей та молоді до рухової активності в різних формах фізичного виховання, зокрема доповненням обов'язкових уроків фізичної культури заняттями у шкільних спортивних секціях, клубах з великим вибором видів рухової активності.

Аналітичні розвідки та аналіз недоліків чинної системи фізичного виховання школярів обґрунтовують об'єктивну необхідність активного впровадження нових підходів до навчання фізичної культури, заснованих на ідеях гуманістичної, особистісно орієнтованої педагогіки, педагогіки співробітництва та розвивального навчання. Підвищення ефективності та якості системи фізичного виховання школярів передбачає використання інноваційних методик і технологій навчання фізичної культури, що мають урахувувати інтереси та схильності школярів, максимально реалізовувати їх можливості

відповідно до індивідуальних особливостей та здібностей [220; 229]. Педагогічна наука і шкільна практика з позиції сьогодення спрямовують свої зусилля на пошук шляхів підвищення ефективності навчання фізичної культури. Сучасний урок фізичної культури має бути спрямований на особистість учня, орієнтований на його бажання, здібності та можливості [66; 228].

Щодо нововведень, що планується запровадити у школах України найближчим часом МОН відповідно до Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді до 2025 року [168] у напрямку фізичного виховання школярів, то основними з них є розширення системи шкільних гуртків, секцій та клубів в координації з уроками фізичної культури, створення дієвих оздоровчих груп для школярів з інклюзією, збільшення відсотку активних методів навчання фізичної культури, заснованих на ігровій діяльності. Крім цього, перспективним шляхом підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів вбачається інноваційний підхід в організацію та проведення сучасних фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, що полягає у використанні сучасних видів рухової активності у формі флешмобів, челенджів, фестивалів тощо, зокрема і у поєднанні з комп'ютерними іграми.

Враховуючи думку І. Поташнюк [161], критерієм оцінки якості сучасного освітнього процесу фізичного виховання є ступінь психологічної комфортності та організованості «здорового життєвого простору» учнів, урахування статево-вікових психологічних та фізіологічних закономірностей розвитку їх організму, сенситивних періодів навчання, виховання та розвитку, застосування та раціональне чергування активних індивідуальних, групових та фронтальних дидактичних методів, наявність оптимальної та ефективної системи педагогічного контролю, котрий передбачає врахування особистих навчальних досягнень школярів, ступінь їх активності і залученості у різні форми фізичного виховання.

Отже, враховуючі передовий світовий досвід, на державному рівні намічено основні шляхи підвищення ефективності системи шкільного фізичного

виховання, що полягають у підвищенні залученості учнів до рухової активності з урахуванням їх інтересів, потреб та можливостей, застосуванні активних методів навчання фізичної культури з метою підвищення їх здатності і бажання до збереження здоров'я.

Отже, основні підходи до реалізації освітньої галузі «Фізична культура» у початковій та основній школі визначено відповідними державними стандартами, є предметом дослідження багатьох науковців та підкріплюються численними практичними розробками вчителів фізичної культури, викладеними на різних освітніх платформах, інформаційних ресурсах шкіл, у тематичних виданнях, тоді як особливості навчання фізичної культури старшокласників визначено недостатньо, оскільки система фізичного виховання учнів цього віку ще не реформована, а чітке виокремлення старшої школи в умовах Нової української школи планується з 2027 року. Це зумовлює необхідність підвищення уваги до організації освітнього процесу фізичного виховання старшокласників, пошуку дієвих шляхів формування ключових та предметних компетентностей учнів у процесі навчання фізичної культури.

1.2. Вікові особливості психофізичного розвитку і здоров'я старшокласників

Віковий період від 15 до 18 років належить до ранньої юності. В умовах старшої школи завершується формування майбутньої особистості, її світогляду та поведінки. Цей період відноситься до безпосередньої підготовки особистості до дорослого життя та виконання соціальних функцій, свідомого вибору майбутньої професії, становлення громадянської позиції, формування життєвої перспективи.

Юність, за даними І. Зайченко [77], це завершальний етап психофізичного розвитку організму молоді людини. У старшому шкільному віці продовжуються природні анатомо-фізіологічні зміни, зростають тотальні

розміри тіла (менше – зріст, більше – маса та окружність грудної клітки), підходить до завершення морфофункціональний розвиток всіх органів і систем організму; зникає притаманна підліткам диспропорція тіла і кінцівок, незграбність, а самі рухи стають плавними і гармонійними, конституція тіла набуває специфічно індивідуального характеру, проте залишається помітною акселерація.

У цей період завершується статеве дозрівання, а тому чітко проявляються статеві і індивідуальні відмінності у будові та функціях організму [47]. Різниця у морфологічних показниках між юнаками та дівчатами досягає максимуму: в середньому юнаки вище за дівчат на 10-12 см і важче на 5-8 кг, у юнаків відносна м'язова більше на 13%, а маса підшкірної жирової тканини менше на 10%, ніж у дівчат, їх тулуб юнаків трохи коротший, а руки і ноги довші [60]. Величина основного обміну складає близько 3000 ккал на добу для юнаків та 2500 ккал на добу для дівчат. У старшокласників встановлюється рівновага у функціонуванні ендокринної системи. Співвідношення активності залоз внутрішньої секреції відповідає показникам дорослих [41].

У юнацькому віці продовжує розвиватися кардіореспіраторна система, вона краще адаптується до фізичних навантажень. Удосконалюється нервова регуляція діяльності серця і судин, стабілізується кров'яний тиск, підвищується життєва ємність легенів, особливо у хлопців, краще функціонує дихальний апарат. У дівчат рудна клітка, серце, легені, дихальні параметри: сила дихальних м'язів, глибина дихання, життєва ємність легенів, максимальна легенева вентиляція і обсяг споживання кисню розвинені, ніж у юнаків, через це функціональні можливості органів кровообігу і дихання у них набагато нижчі [60].

У цьому віці може спостерігатися виражений контраст між ростом тіла і змінами у серцево-судинній і нервовій системах, на тлі цього може недостатньо функціонувати вегетативна нервова система, що призводить до виникнення симптоматики відразу декількох захворювань, перебіг яких в іншому віці не пов'язаний між собою. Одним із проявів такого збою є вегето-судинна дистонія, що найчастіше припадає на вік на 14-16 років. Крім того, можуть виявлятися

порушення в роботі серцево-судинної системи, особливо у дітей з обмеженою руховою активністю або у разі надмірних фізичних навантажень, а також так звана «юнацька гіпертензія», що характеризується підвищенням артеріального тиску, серцебиття, появою задишки та головного болю [47].

У старшому шкільному віці удосконалюється кістково-м'язова система, розвивається м'язова тканина, практично закінчується окостеніння скелета, покращується м'язова сила, посилюється зв'язковий апарат, пропорції тіла майже відповідають дорослій людині, підвищується загальна витривалість і працездатність організму [42]. У дівчат спостерігається значно менший приріст м'язової маси ніж у юнаків, помітно відстає в розвитку плечовий пояс, однак інтенсивніше розвиваються таз і м'язи тазового дна.

У цей віковий період зберігаються чималі резерви для покращення рухових здібностей. Так, у старшокласників досить інтенсивно відбувається природний приріст показників моторики. У старшому шкільному віці спостерігається значний приріст силових показників, що значно уповільнюється після завершення цього періоду [47]. За даними В. Ареф'єва [6], з 13-14 до 16-18 років спостерігається найбільш виражений приріст максимальної сили м'язів спостерігається досягаючи в 18-ти річному віці величини дорослих осіб. Вже у 15-річному віці сила м'язів у хлопців на 30% вища ніж у дівчат, а до 17 років ця різниця стає найбільшою.

Старший шкільний вік є сенситивним для розвитку швидкісно-силових якостей. Наприклад, висота стрибка вгору з місця у дівчат підвищується до 14 років, потім результати стабілізуються, а в подальшому – навіть погіршуються, у хлопців середньорічні показники вибухової сили з роками покращуються, досягаючи максимуму в 15–17 років [187; 188].

Інтенсивний розвиток рухових здібностей відбувається у швидкісних показниках. Так, уже в 13-14 років ці показники досягають рівня дорослих. Швидкість рухових реакцій з віком змінюється незначно, темп рухів з 7 до 17 років збільшується у півтора рази.

В учнів старшої школи досконалішою стає координація рухів, розвивається спритність, підвищується пластичність і краса рухів, проте віковий розвиток координаційних рухових здібностей суттєво уповільнюється.

Старшокласники починають швидко і свідомо засвоювати та удосконалювати складні рухи, покращується здатність керувати ними відповідно до поставлених завдань. За даними М. Носка зі співавторами [135], спеціалізовані відчуття простору, часу і м'язових зусиль у школярів покращується з віком і залежить не лише від вікових, а й від індивідуальних особливостей розвитку. Щодо просторової орієнтації, у дівчат після 13-14 років і в юнаків після 15-17 років за відсутності спеціальних навантажень, суттєвих змін не відбувається.; та незграбність, що була властива підлітковому віку, тепер повністю долається.

Сенситивний період розвитку загальної витривалості – 15-20 років [6; 188 круц]. Витривалість старшокласників досягає високих значень після деякого спаду у період статевого дозрівання, однак ця якість, як правило, не перевищує 90% від рівня дорослих. Фізична працездатність юнаків висока і в десятки разів перевищує можливості 9-10-річних, це є результатом удосконалення систем регуляції, структурної перебудови м'язів та підвищення маси тіла [149].

Гнучкість у старшому шкільному віці погіршується порівняно з підлітками [187]. У хлопців рухливість хребта досягає максимуму в 15 років, у дівчат – в 14 років, потім знижується. Дівчата 15–17 років мають значно вищу рухливість хребта та суглобів ніж хлопці.

У юнаків та дівчат чітко проявляються статеві та індивідуальні відмінності як у будові, так і у функціях організму, вони суттєво впливають на прояв рухової активності. Обмеження рухової активності негативно позначається на психофізичному розвитку і здоров'ї молодого організму. Фізичні вправи здійснюють значний вплив на розвиток дітей старшого шкільного віку. Отже, вікові зміни функціональних можливостей старшокласників вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня рухових здібностей, неодноразовість і нерівномірність їхнього розвитку [5].

У юнацькому віці удосконалюється нервова система, продовжується функціональний розвиток клітин головного мозку, завершується формування типологічних рис центральної нервової системи, стають стійкими вроджені генотипні особливості, формується індивідуальний тип темпераменту. Процеси збудження і гальмування у нервовій діяльності органічно поєднуються, підвищується здатність до внутрішнього гальмування, прискорюється вироблення позитивних умовних рефлексів. У цьому віці закріплюються та удосконалюються психічні властивості особистості, відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, що складають основу становлення особистості [41; 42; 16].

На думку О. Сергєєнкової та ін. [177], цей вік характеризується інтенсивним інтелектуальним дозріванням, що пов'язане з особистісним зростанням. Старшокласники більш міцно та усвідомлено оволодівають логічними операціями, здатність логічно мислити стає джерелом критичного ставлення до знань та висловлювань дорослих. У 15-16 років різко знижується інертність та збільшується гнучкість мислення, до 18 років підвищується здатність до передбачення, планування, аналізу, реконструкції минулого досвіду [154].

Основна тенденція розвитку пам'яті у старшокласників, на думку І. Кона [91], полягає у вибірковості – запам'ятовується передусім те, що пов'язано з інтересами і потребами та викликає сильний емоційний відгук. Юнацький вік є основним для формування світогляду ставлення до життя та соціуму. Розвивається спостережливість, самоспостереження (за своїми переживаннями, думками, діями, поведінкою), що стає основою для самопізнання, прагнення до самовиховання. Розвивається репродуктивна і творча уява, посилюється самоконтроль, почуття гуманізму, колективізму, дружби, збагачується емоційна сфера, виникають нові емоції та нові переживання. Старшокласники здатні проявляти досить високу волюву активність, наполегливість у досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на тлі втоми.

У юнаків і дівчат формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру, створюються сприятливі умови для виховання морально-

вольових якостей. Самостимуляція є вирішальною у прояві вольової активності та наполегливості юнаків у досягненні поставленої мети. У юнацькому віці закінчується формування характеру [91]. Емоційна сфера старшокласників характеризується бурхливим розвитком естетичних почуттів. У старших школярів посилюється контроль над емоційними реакціями, утворюються цілісні комплекси емоцій.

Мотиви вчинків учнів набувають найбільш виражені соціальні риси, характер, коло їх інтересів і потреб стабілізуються, виявляються й закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості [87]. Сучасні підлітки відрізняються високим рівнем пізнавальної і творчої активності [3]. Формування інтересу до певної діяльності у старших школярів залежить від прикладу авторитетних дорослих, оточення, засобів масової інформації тощо, тому важливою є цілеспрямована та системна робота педагогів та батьків щодо мотивації молоді до здорового способу життя, звички і потреби у ньому, виховання дбайливого ставлення до здоров'я як життєво необхідної цінності. На думку Р. Березовської [22], найбільш сприятливим для формування адекватного ставлення до здоров'я є молодий вік.

Центральним новоутворенням психіки учнів старшої школи, на думку психологів, є професійне і особистісне самовизначення, що визначається потребою юнаків і дівчат у зайнятті внутрішньої позиції дорослої людини, усвідомленням себе як члена суспільства, свого місця у соціумі та призначення в житті. У цьому віці у молоді закладаються основи громадянського світогляду, формується внутрішня потреба в трудовій діяльності. На думку В. Білоусової [25], освітній процес у старшій школі необхідно будувати таким чином, щоб в учнів була можливість аргументувати і доводити власну точку зору, чітко проявляти свою позицію, приймати самостійні рішення, чути позицію й думки інших. Учитель має створювати ситуації успіху, використовувати групові форми роботи, дискусії, включати елементи праці та гри тощо.

Збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді сьогодні є одним із пріоритетних завдань шкільної освіти. Про загальну тенденцію до погіршення показників здоров'я сучасних школярів в Україні свідчать дослідження

С. Няньковського [136]. Наразі спостерігається кількісне збільшення функціональних розладів, підвищення гострої та хронічної соматичної захворюваності, поява синдрому дезадаптації, зростання випадків морфофункціональних відхилень та вроджених вад розвитку, також викликає чималу стурбованість зростання кількості дітей із розладами психіки та поведінки [59, 69; 128, 136]. Щодо рухової підготовленості учнів закладів загальної середньої освіти, то, її оцінювання, проведене у 2019 році у понад 15 тис. шкіл України (це останні дані такої перевірки), довело, що лише третина учнів має достатній рівень розвитку рухових якостей, а високий рівень зафіксовано приблизно в одного із 7 дітей. Фахівці прогнозують, що з причин пандемії та війни наразі ці показники є ще гіршими [218].

Особливо актуальним є питання здоров'я сучасних старшокласників, оскільки від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Здоров'я цієї вікової групи, на думку Н. Щурової [216], особливо важливе, оскільки близько 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя у дитячі та юнацькі роки. За даними НАМН, досягаючи старшого шкільного віку, 64% дітей мають хронічні захворювання [147]. Дані О. Михайлюк [119], В. Підгайної, В. Кириченко [151] В. Сутули, та ін. [184; 185] говорять про незадовільний стан здоров'я дітей юнацького віку. О. Селезнєва [175] зазначає, що загальна захворюваність юнацтва підвищилася майже на 40%. Так, близько 90 % старшокласників мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну рухову підготовленість, майже 70% – низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я [32; 96. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить становить усього 10-15% від загального контингенту [66].

Багато вчених наголошують на тому, що фізичний стан сучасних учнів старшої школи щороку погіршується. Як вказує С. Няньковський [136], на це суттєво впливає погіршення екологічної ситуації, зниження рівня соціального забезпечення та медичної культури населення. На думку О. Іващенко, А. Почерніної [79], це пов'язано з інтенсифікацією навчання в старшій школі, що вимагає надмірного нервово-емоційного та фізичного навантаження учнівської

молоді. Дослідниця О. Ващенко [36] вважає, що серед причин погіршення здоров'я сучасних школярів є невиконання елементарних гігієнічних вимог до організації освітнього процесу, часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю, неграмотність батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я, недоліки в чинній системі фізичного виховання, відсутність системної роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя.

Так, Г. Будаг'янц [31], В. Неділько зі співавторами [129] доводить, інформаційне перевантаження, стресогенні чинники, гіподинамія, поширення шкідливих звичок, відсутність сталих орієнтирів учнів на здоровий спосіб життя сучасні тенденції «швидкої їжі», що спостерігаються у дитячому та молодіжному середовищі, зумовлюють перенапруження організму школярів, що призводить спочатку до функціональних порушень, а згодом до появи органічних патологій. Тому у дітей старшого шкільного віку реєструється найвища захворюваність серед усіх вікових груп та до закінчення шкільного навчання починає накопичуватися хронічна патологія.

Останнім часом з'явилися нові виклики, зокрема пандемія коронавірусу, карантинні обмеження, що значно погіршили здоров'я та обмежили рухову активність школярів через онлайн-навчання; повномасштабне російське вторгнення у нашу державу на деякий час зупинило навчання, підвищило рівень стресу, зумовило емоційне виснаження, погіршення ментального здоров'я, порушення апетиту і сну та багато іншого, що спровокувало значні психічні розлади та появу нових соматичних захворювань у дітей та молоді [169]. Так, за даними Звіту Міністерства молоді та спорту за результатами дослідження (2023) рівень залученості школярів до різних форм занять фізичними вправами знизився: вдвічі знизився рівень відвідуваності спортивних секцій та гуртків, на третину – уроків фізичної культури.

О. Іващенко та А. Почерніна [79] вважають, що одним із шляхів вирішення проблеми погіршення здоров'я школярів є раціональна організація режиму дня із включенням до нього достатнього рівня рухової активності. Т. Карпінська, Т. Грабовська, С. Серета, В. Короткий [83] підтверджують статистику: лише кожен п'ятий школяр має достатній рівень рухової активності оздоровчої

спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють покращенню фізичного стану тих, хто займається, виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи особистість школярів з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя.

Отже, здоров'я школярів погіршується у процесі шкільного навчання через низку об'єктивних та суб'єктивних факторів, діти старшого шкільного віку мають найвищу захворюваність серед усіх вікових груп. Питання збереження здоров'я старшокласників, молодого населення України, вимагає посиленої уваги до його збереження засобами педагогічного впливу, зокрема й у процесі фізичного виховання [208]. Раціонально організована рухова активність стимулює обмін речовин, функціонування усіх органів і систем організму школярів, що має значення для підвищення фізичної та розумової працездатності, становлення молодих людей як особистостей. В організації навчальної діяльності слід обов'язково враховувати вікові особливості дітей старшого шкільного віку, зокрема морфофункціональний розвиток, розвиток рухових якостей та психічні властивості юнацького віку. При цьому освітній процес у старшій школі варто будувати на основі творчості, самостійності, активності. Піклування про здоров'я старшокласників є важливою складовою освітнього процесу у школярів. На сучасному етапі розвитку шкільної освіти важливим є пошук дієвих шляхів оздоровчого впливу на організм учнів. У цьому аспекті домінуючим напрямком роботи педагогів виступає формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи.

1.3. Основні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності школярів у процесі фізичного виховання

Рівень здоров'я у розвиненому суспільстві великою мірою пов'язаний з рівнем освіти: як правило, чим вище освітній рівень соціального середовища, тим кращі у ньому загальні показники здоров'я. Тому завдання збереження і

зміцнення здоров'я варто розв'язувати, насамперед, за допомогою педагогічного впливу. Одним із пріоритетів державної освітньої політики є забезпечення оптимальних умов для збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, розвитку гармонійно розвиненої особистості [162; 205].

Світовий досвід забезпечення умов для покращення здоров'я населення у нашій державі інтегрується через освіту дітей та молоді, ідея здоров'язбереження знайшла відображення у працях, де розкрито питання формування у школярів та студентів ціннісних і поведінкових орієнтацій на здоров'язбереження (Р. Карпюк, 2016; І. Ляхова, 2019; Ю. Мосейчук, 2019; Л. Романів, 2021 та ін.), дослідженнях щодо створення здоров'язбережувального простору у освітньому середовищі молодого покоління (О. Дубогай, О. Тимощенко, Ж. Дьоміна, Т. Бережна, 2020; О. Письмений, 2019; Л. Сливка, 2015; Л. Лавріненко, 2020; К. Hardman, 2008 [225] та ін.), впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді (С. Гаркуша, 2015; О. Кузнецова, 2018; Поташнюк, 2012 та ін.), а також озвучені у низці державних документів: Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Національній програмі «Діти України», Концепції «Здоров'я через освіту», Національною доктриною розвитку освіти в Україні, Концепцією Нової української школи та ін. Ідея здоров'язбереження лягла в основу нової парадигми освіти [4]. Отже, метою сучасної школи є збереження здоров'я учнів, зокрема його фізичної, ментальної, духовної складових в умовах реалізації традиційних та інноваційних педагогічних підходів і технологій.

Розвиток шкільної освіти визначається в умовах інноваційних перетворень, пов'язаних з інтеграцію у європейський освітній простір, характеризується імплементацією компетентнісного підходу. При цьому компетентність виступає як найважливіший критерій якості освіти, його відповідності сучасним умовам і є сукупністю конкретних вимог до рівня підготовленості фахівця. Розрізняють ключові та предметні компетентності, на формування яких спрямований зміст навчання. Під ключовими компетентностями розуміють знання, уміння, навички та сформована життєва позиція учня, пов'язані з самореалізацією у певній сфері життєдіяльності. У

формування ключових компетентностей вносять певний вклад усі шкільні предмети, котрі мають певний компетентнісний потенціал. Предметні компетентності включають сукупність знань, умінь і навичок у межах окремого предмета, що дозволяють учням реалізувати власну діяльність.

Однією із ключових компетентностей, формування якої передбачено Концепцією Нової української школи, є екологічна грамотність і здорове життя, що пов'язана із збереженням здоров'я. Здоров'язбережувальна компетентність є специфічною і виступає як ключова, що формується на міжпредметному рівні через формування предметних компетентностей, так і як предметна, що формується у процесі засвоєння учнями навчальної галузі «Фізична культура». Як стверджує О.А. Іщук [80], здоров'язбережувальна компетентність як ключова характеризується системою цінностей, знань, умінь і навичок, рівнем фізичного стану, що у комплексі забезпечують ціннісне ставлення до здоров'я та реалізацію здоров'язбережувальної діяльності особистості.

Здоров'язбережувальна компетентність, на думку О. Ващенко, Т. Бережної [36], є комплексом знань, умінь, мотивів і цінностей, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я – свого та оточуючих. Саме здоров'язбережувальна компетентність найповнішою мірою визначає життєздатність та професійне довголіття особистості.

За даними Г. Безверхньої [20], компетентність - це інтегральна якість особистості, що проявляється у загальній здатності та готовності до діяльності та заснована на знаннях та досвіді, здобутих у процесі навчання, виховання і соціалізації й орієнтованих на самостійну й успішну діяльність. Вчений стверджує, що компетентність значно ширше поняття, ніж знання, вміння й навички, адже включає не лише когнітивну (знання) та операційно-технологічну (уміння й навички) складові, а й мотиваційну, ціннісну, соціальну та поведінкову, відтак оволодіння компетентністю вимагає ментальної організованості, абстрактного, творчого, і критичного мислення, самосвідомості, самооцінки саморефлексії. Н. Хольченкова [205] переконана, що саме компетентнісний підхід до питання здоров'язбереження забезпечує не лише

озброєння знаннями про здоров'я та здоровий спосіб життя, а й уміннями практичного використання засвоєних знань у повсякденному житті.

На думку Т. Шаповалової [213], здоров'язбережувальна компетентність є динамічною рисою особистості, що визначається здатністю організовувати здоровий спосіб життя, діяльність і поведінку щодо збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих. За даними Н. Башавець [19], здоров'язбережувальна компетентність проявляється високим рівнем особистої здоров'язбережувальної діяльності, що включає глибокі знання, уміння, мотиви і переконання щодо збереження та зміцнення здоров'я. О. Халло [204] розуміє здоров'язбережувальну компетентність як властивість учнів, спрямовану на збереження фізичного, соціального, ментального та духовного здоров'я – свого та оточення. Н. Хольченкова [205] вважає, що здоров'язбережувальна компетентність є свідомим прагненням особистості до здорового способу життя. Н. Кравчук [101] тлумачить термін «здоров'язбережувальна компетентність» як певний рівень медично-валеологічної грамотності, стан соціального, фізичного, психічного, емоційного благополуччя, ступінь розвитку фізичних здібностей людини, виражених в її життєдіяльності, світогляді, мотивах і потребах. Розвиваючи цю ідею, Д. Воронін [49] розглядає здоров'язбережувальну компетентність як інтегральну рису особистості, що проявляється у здатності організовувати свою здоров'язбережувальну діяльність, поведінку, реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції, виходячи з особисто усвідомлених і засвоєних моральних норм, принципів та світогляду. З даними О. Гнатюк [55], здоров'язбережувальна компетентність - це здатність учня застосовувати суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Т. Бойченко, [28], А. Вітченко [45] характеризує здоров'язбережувальну компетентність з позиції життєвих навичок, що сприяють збереженню різних компонентів здоров'я, зокрема:

– життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю (навички здорового способу життя: навички рухової активності, санітарно-гігієнічні навички, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку);

– життєві навички, що сприяють духовному та ментальному здоров'ю (самоусвідомлення, саморефлексія та самооцінка, морально-вольові якості та позитивні риси характеру, мотивація успіху тощо).

– життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю (комунікативні навички, навички спільної діяльності та ділового співробітництва, поведінкові навички у різних ситуаціях).

Аналізуючи тлумачення різних дослідників поняття здоров'язбережувальної компетентності, можна зрозуміти що вона визначається рівнем освіченості, досвідом, мотивами, потребами і здібностями у контексті реалізації здорового способу життя та передбачає діяльність, світогляд і поведінку людини, спрямовану на збереження фізичного, психічного, духовного та соціального компонентів здоров'я. Навчання здоров'язбереженню потребує створення системи послідовних активних дій усіх учасників освітнього процесу, спрямованої на формування у школярів таких установок, таких життєвих навичок та розвитку таких здібностей, які б забезпечували збереження та зміцнення здоров'я та орієнтували б на утвердження цінності здоров'я та мотивації до здорового способу життя.

Дослідники О. Гнатюк, Г. Кондрацька, Н. Хольченкова, Г. Циганов [55; 92; 205; 207] визначають, що формування здоров'язбережувальної компетентності школярів передбачає реалізацію таких завдань:

– формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, потреби бути здоровим, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

– формування звички до рухової активності, мотивації до покращення власного здоров'я, фізичної працездатності та рухової підготовленості;

– виховання активної життєвої позиції щодо вибору виду рухової активності;

- формування відповідних знань і поведінки у взаємозв'язку з природним, техногенним і соціальним оточенням;
- формування життєво необхідних та прикладних рухових умінь та навичок;
- розвиток важливих рухових якостей та фізичної працездатності;
- розвиток самостійності та відповідальності у прийнятті рішень та власних вчинках щодо збереження здоров'я;
- формування практичного досвіду та відповідної поведінки щодо збереження власного здоров'я та здоров'я інших [55].

Питання формування здоров'язбережувальної компетентності школярів у сучасній педагогічній теорії розглядається з позицій зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я, здорового способу життя, створення здоров'язбережувального освітнього середовища, застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі фізичного виховання [73; 222ст]. Зміцнення здоров'я учнів в умовах навчання реалізовується під час раціонально організованої рухової активності у процесі фізичного виховання, застосування належних санітарно-гігієнічних умов та харчування, використання оздоровчих заходів тощо [97;; 226; 231]. В. Бабич, М. Гончаренко [15; 56] визначають культуру здоров'я школярів як утворення особистості, що проявляється в усвідомленні здоров'я як особистої та суспільної цінності, мотиваційній, теоретичній і практичній готовності до його збереження у духовному, психічному і фізичному аспектах. Формування культури здоров'я учнів, на думку І. Поташнюк [161], передбачає озброєння учнів відповідними знаннями з питань здоров'я, а також знаннями певних оздоровчих технологій, їх застосування у практичній діяльності та ведення здорового способу життя, а також, на думку А. Вахнової [35; 230], вимагає акцентування уваги на психоемоційну складову особистості дітей. Культура здоров'я є більш ширшим поняттям, ніж здоровий спосіб життя, оскільки вона є складовою частиною загальної культури особистості і не тільки проявляється в здорових життєвих звичках особистості, а стає критерієм оцінки способу її буття [115]. Формування здоров'язбережувального освітнього процесу, за даними О. Дружинської [70];

М. Єфимової [74], включає систему педагогічних умов, заходів і технологій, спрямованих на збереження та оптимізацію резервних можливостей організму школярів, підтримання оптимального розвитку фізичних, психічних можливостей соціально здорової особистості. Застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій передбачає забезпечення учнів можливістю збереження здоров'я у період навчання в школі, формування у них необхідні знань, умінь та навичок здорового способу життя, навчання їх використанню отриманих знань у повсякденному житті [4]. Отже, аналізуючи різні підходи до означеного питання, можна визначити, що формування здоров'язбережувальної компетентності школярів полягає у забезпеченні їх знаннями та досвідом, потребами і мотивами, достатнім рівнем фізичного, психоемоційного стану та активному залученні у діяльність щодо збереження здоров'я.

З усіх шкільних предметів найбільшим потенціалом для комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів володіє фізична культура. Сучасна шкільна освіта потребує інноваційних підходів до вирішення питання формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді, що вимагає розробки та впровадження відповідних педагогічних технологій, спрямованих на формування особистісних мотивів та установок на здоровий спосіб життя, вироблення позитивної моделі поведінки та активного залучення до здоров'язбережувальної діяльності у процесі навчання фізичної культури.

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти нагромаджено значний досвід технологій здоров'язбереження учнів. Так, дослідницею І. Поташнюк [161] обґрунтовано систему здоров'яформувальних технологій і структурно-функціональну модель навчання здоров'язбереження учнів закладів загальної середньої освіти. На думку В. Єфимової [73], здоров'язбережувальною можна назвати будь-яку педагогічну технологію, що у процесі реалізації створює умови для збереження здоров'я учнів. С. Цибульник [206] вважає, що такі технології - це сукупність педагогічних методів, прийомів, засобів та форм, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітньо-виховного середовища, що сприяє

формуванню здоров'язберезувальної компетентності у дітей. З точки зору О. Отравенко [144], сутність здоров'язберезувальних педагогічних технологій полягає у застосуванні активних методів і засобів навчання фізичної культури, що дозволяють проводити здоров'язберезувальні, рекреаційні, психолого-педагогічні, коригувальні заходи з метою забезпечення оптимального фізичного стану, формування навичок здорового способу життя, знань та умінь самостійного застосовування цих заходів у майбутній життєдіяльності та майбутній професійній діяльності. Здоров'язберезувальними є ті педагогічні технології, програми, методики, що спрямовані на формування в учнів культури здоров'я, установок і орієнтацій на його зміцнення та збереження, мотивацію на здоровий спосіб життя [45; 190].

За даними В. Марчик [117], здоров'язберезувальні педагогічні технології в системі фізичного виховання розглядаються як система оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я учнів та спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язберезувальної компетентності. М. Гончаренко [56] виділяє серед них здоров'язберезувальні освітні технології, що полягають у застосуванні психолого-педагогічних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження дітей і підвищення ефективності освітнього процесу. За трактуванням О. Московченко [123], такі технології – це сукупність знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити психофункціональні параметри здоров'я учнів та на цій основі підібрати адекватне фізичне навантаження для підвищення рівня фізичного стану організму, за інтерпретацією С. Гаркуші [151], – це модель сумісної діяльності учасників освітнього процесу із проектування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності учня, що спирається на відповідні методи та міждисциплінарний підхід, і спрямована на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і покращення здоров'я із метою якісної підготовки до життєдіяльності й майбутньої праці.

Здоров'язберезувальні освітні технології у фізичному вихованні мають бути засновані на використанні ефективних засобів, методів і форм, що здатні

здійснювати комплексний педагогічний вплив на усі сфери особистості учнів з метою реалізації оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Можливості використання здоров'язбережувальних інноваційних технологій на уроках фізичної культури в школі досліджували М. Носко, О. Воєділова, С. Гаркуша, Ю. Носко, О. Вертель [133]. Автори стверджують, що саме інтерактивні методи здоров'язбережувальних технологій у поєднанні з освітньою спрямованістю здатні досягти високої компактності, динамічності, емоційності занять, спроможні стимулювати активність та інтерес учнів до занять фізичними вправами і позитивно впливають на їх здоров'я, за умов впровадження інтерактивних методів навчання фізичної культури школярів в аспекті збереження здоров'я підвищується ефективність засвоєння ними навичок дотримання здорового способу життя, знань та вмінь щодо оцінювання та покращення фізичного стану в умовах самостійно організованої рухової активності, формування свідомого ставлення не лише до особистого здоров'я, а й до здоров'я оточуючих.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у процесі навчання фізичної культури полягає в ефективній організації освітнього процесу із застосуванням сучасних методів і технологій, заснованих на активному, свідомому і творчому засвоєнні відповідних знань, умінь, навичок, досвіду та світоглядних орієнтацій.

1.4. Загальна характеристика інтерактивних методів навчання та можливості їх застосування у фізичному вихованні учнів старшої школи

Відповіддю на виклики сучасного життя є зміни у підходах до освіти переорієнтації старої традиційної парадигми освіти, що передбачала накопичення знань та інформації, на компетентнісне навчання, спрямоване на динамічне поєднання знань, умінь та цінностей. Нова освітня філософія визначила основоположну стратегію педагогічної діяльності: спрямування

освітнього процесу на формування інтелектуального, творчого, рухового, духовного потенціалу особистості на основі загальнолюдських цінностей, розкриття й розвитку індивідуальних можливостей та здібностей учнів. Сучасна модель шкільного навчання має базуватися на принципах особистісно орієнтованого підходу, вектор якого спрямований на особистісний пріоритет, врахування в навчанні суб'єктивного досвіду дитини [200].

Сучасні реформаторські процеси в освітній галузі шкільної освіти в Україні спрямовані на її демократизацію та гуманізацію, впливаючи безпосередньо як на зміст, так і на методи навчання. На думку Т. Кравченко [99], з усіх складових освітнього процесу (мета, завдання, зміст, засоби, методи, форми, контроль та оцінювання) саме методи є головною умовою ефективності навчання, тому через реформування освіти мають оновлюватися й методи навчання як способи спільної діяльності та взаємодії вчителя і учнів. Тому школа сьогодні має обирати таку модель навчання, що базується на активній комунікації, діалогових формах спілкування та взаємодії.

Формування здоров'язбережувальної компетентності є складовою шкільної освіти та практично реалізовується у процесі фізичного виховання, що в сучасних умовах вимагає пошуку нових підходів до навчання фізичної культури школярів як важливого чинника здоров'язбереження молодого покоління, заснованих на використанні ефективних методик і технологій. За компетентнісного навчання освітній процес ґрунтується на створенні проблемних ситуацій, наданні практико-орієнтованих завдань та творчому підході до їх розв'язання, він побудований на діалозі та співпраці учнів між собою та з учителем [93]. На активній і творчій взаємодії учасників освітнього процесу засноване інтерактивне навчання - одна із нестандартних освітніх технологій, орієнтовану на реалізацію пізнавальних інтересів і потреб особистості в умовах ефективної комунікації. Питання активізації навчання школярів заслуговує великої уваги сучасної педагогічної науки та практики, оскільки сучасна модель освіти має діяльнісний характер, а від якості навчання залежить результат.

Теорія та практика інтерактивного навчання широко представлена у численних наукових працях К. Баханова, Н. Боганець, Г. Волошиної, О. Джеджеро, О. Коберник, Н. Коломієць, О. Комар, І. Луцик, О. Пехоти, Л. Пироженко, О. Пишко, О. Пометун, Н. Суворової та ін.

Так, дослідниця О. Пометун [157] трактує інтерактивне навчання як найбільш природну організацію освітнього процесу за допомогою певної системи методів, способів, прийомів, заснованих на паритетності - активній суб'єкт-суб'єктній взаємодії вчителя і учня та на реальній атмосфері ділового співробітництва. І. Луцик [114] розуміє інтерактивне навчання як таку організацію освітнього процесу, що має проблемно-пошукову природу, ґрунтується на спільній діяльності його учасників. О. Власенко [46] вважає, що інтерактивне навчання засноване на діалогових методах, на відміну від традиційних, що лише транслюють знання. При цьому М. Кларін [85; 86] радить використовувати різні види діалогу, дискусій, моделювання життєвих ситуацій, використання рольових та ситуаційних ігор, дослідницьких проєктів, творчих завдань, спільний аналіз обставин та вчинків. Інтерактивні методи зорієнтовані на більш широку взаємодію учасників навчально-виховного процесу, а також передбачають домінування активності їхньої активності у навчанні. За даними О. Полінок [153], інтерактивне навчання - це раціональна форма організації навчальної діяльності, що забезпечує учням комфортні оптимальні умови для навчання, виховання, розвитку, відчуття успішності, самостійності, інтелектуальної спроможності. Г. Васильківська [33] зазначає, що суть використання інтерактивного навчання зводиться до накопичення суб'єктивного досвіду учнів. На думку І. Подласого [152], Д. Остапчук, Н. Мирончук [143], у процесі інтерактивного навчання учні навчаються розв'язувати складні завдання на основі аналізу вихідних даних, визначати протиріччя, критично і творчо мислити, формулювати та самостійно висловлювати власну думку, аргументувати й доводити власну точку зору, дискутувати, комунікувати у соціумі, визначати своє місце у ньому, слухати іншу людину, поважати альтернативну думку, уникати конфліктів, розв'язувати їх, шукати компроміси, прагнути до діалогу та консенсусу, оцінювати дії інших і свою власну поведінку,

знаходити спільне розв'язання проблеми приймати виважені рішення, брати участь у дискусіях; моделювати різні життєві ситуації, збагачувати власний соціальний досвід через включення у них, здійснювати проєктну діяльність. М. Крива [102], Л. Попова [160] визначає, що інтерактивне навчання сприяє формуванню навчальної мотивації учнів, комплексу умінь та навичок: швидко адаптуватися в нестандартних умовах, брати на себе відповідальність, встановлювати міжособистісні контакти, попереджати конфлікти, обмінюватися інформацією, розподіляти та організовувати працю, аналізувати та оцінювати свої дії, чітко викладати і переконливо доводити свою позицію, дає змогу досягти високої активності у навчанні, практичному застосуванні здобутих знань та особистого досвіду. На думку О.П. Аксьонової [1], інтерактивне навчання впливає не лише на свідомість учнів, а й на їх почуття, волю, дії. Т. Туркот [196] стверджує, що інтерактивне навчання – це форма організації пізнавальної активності, що забезпечує комфортні умов навчання, за яких кожен учень відчуває інтелектуальну спроможність та успішність, сприяє ефективній комунікації та емоційним контактам між учасниками освітнього процесу. Крім того, методично правильне використання інтерактивних методів робить урок продуктивним, дає можливість висловити думки кожному учневі [64]. Інтерактивне навчання передбачає постановку завдання, евристичний пошук його розв'язання у ході практичної діяльності на основі власного досвіду та діалогу між учасниками освітнього процесу [ягоднікова].

О. Пометун та Л. Пироженко [158] виділяють декілька основних ознак інтерактивного навчання:

- 1) освітній процес побудовано на взаємодії учня з навчальним простором – середовищем для засвоєння досвіду і застосування його на практиці;
- 2) активізується діалогічна взаємодія педагога та учнів, вчитель стає модератором, організатором, консультантом, помічником, партнером;
- 3) навчання відбувається через досвід;
- 4) підвищується частка самостійності, творчості при засвоєнні складних завдань.

Інтерактивне навчання, за даними О. Пометун та Л. Пироженко [159], здійснюється за такими принципами:

- активності, що полягає в активній участі кожного учня у пізнавальній діяльності, взаємодії та спілкуванні з іншими учасниками освітнього процесу;
- діалогічної взаємодії, що вимагає безпосередній мовний контакт, зорове та акустичне сприйняття співрозмовника, особливостей поведінки,
- відкритого зворотного зв'язку, що передбачає можливість висловлення та оцінки власної ідеї та позиції учасників освітнього процесу;
- експериментування, що характеризується творчістю і самостійністю у пошуку шляхів вирішення поставлених завдань, підвищенням частки імпровізації, проєктування, вільного чи спонтанного у змісті освітнього процесу;
- довіри у спілкуванні та рівності позицій, що означає сприйняття думки кожного учасника освітнього процесу, заміну ролі вчителя на модератора діяльності, консультанта, партнера.

На думку Б. Беседіна, І. Беседіної, С. Гайдар [23], О. Кравчини [100], інтерактивне навчання має переваги та недоліки. Так, до переваг інтерактивних методів можна віднести можливість розвитку активної та свідомої життєвої позиції, творчості та самостійності, комунікативних навичок, формування навичок роботи у команді, виховання індивідуальності та свободи самовираження, взаємоповаги, демократичності, навичок партнерства, розширення пізнавальних можливостей учнів. За даними Н. Коренкової [94], інтерактивні методики мають безліч переваг, зокрема: задіяно весь контингент, кожен має можливість висловити свою думку, створюється «ситуація успіху», формуються навички толерантного і аргументовного спілкування.

Водночас О.М. Удовенко [199] зазначає про високу результативність пізнавальної діяльності, формування здатності до планування, контролю, рефлексії завдяки інтерактивному навчанню. До недоліків можна віднести великі затрати часу на вивчення матеріалу, необхідність попередньої розробки процедури і підготовки учнів, недостатність досвіду роботи більшості педагогів з методами інтерактивного навчання та навчально-методичного забезпечення інтерактивних уроків, а також зменшення контролю вчителя над обсягом і

глибиною вивченого матеріалу, перебігом навчання, зниження передбачуваності результатів, невизначеність підходів до оцінювання навчальних досягнень, поведінкові проблеми [57; 180].

Н. Стовпник, О. Андріяшик [183] вважають, що інтерактивні методи вирішують триєдине завдання: навчати, виховувати, розвивати особистість. В умовах інтерактивного навчання учні здійснюють пізнавальну діяльність на усіх рівнях: знання → розуміння → застосування → аналіз → синтез → оцінка. Інтерактивні методи навчання найбільше відповідають ідеї компетентнісного підходу, що передбачає підвищення продуктивності, творчості, самостійності та відповідальності, формування здатності до практичного використання засвоєного досвіду та зумовлює власне практичну орієнтованість навчання.

Дослідниця Г. Васильківська [33] за характером взаємодії розділяє інтерактивні методи навчання на такі групи:

- взаємодія викладач↔учень (лекції-бесіди, дискусії, проблемні лекції, семінари-обговорення, «питання-відповідь» та ін.);
- взаємодія учень↔учень (дискусії, круглі столи, «мозковий штурм», групові завдання, ситуативні, ділові, рольові та дидактичні ігри, проекти тощо);
- взаємодія учень↔навчальне середовище (індивідуальні завдання, проекти).

О. Пометун і Л. Пироженко [158] розподіляють інтерактивні методи навчання за формами організації навчальної діяльності учнів на такі групи,

- 1) інтерактивні методи кооперативного навчання (робота в парах, трійках, малих групах);
- 2) інтерактивні методи колективно-групового навчання (робота з усім класом або великою групою учнів);
- 3) методи ситуативного моделювання;
- 4) методи дискусій.

Відповідно до педагогічних завдань інтерактивні методи навчання за характером можуть бути проблемними, пошуковими, дослідницькими та евристичними та передбачати три типи стратегій взаємодії: конкуренція; кооперація; співробітництво [57]. Використовуючи інтерактивні методи учитель

має змогу самостійно проектувати, розробляти, створювати та впроваджувати різні методи роботи з окремим учнем, в малих групах, ланках, з класом.

Т. Кравченко [99] виділяє визначає, що до інтерактивних належать будь-які навчальні заняття чи їх фрагменти, у яких відбувається діалог між учителем та учнями (бесіда, обговорення, диспут, дидактичні ігри, кейс-стаді тощо); нестандартні тематичні уроки (урок-диспут, урок-мандрівка, урок-квест тощо); превентивні заняття (інструктивні уроки, консультації, тренінги).

За даними Д. Дженджеро [64], інтерактивне навчання передбачає соціальну комунікацію та пізнавальну активність учнів, що передбачає обмін думками, спільку діяльність та самостійний пошук шляхів розв'язання проблеми. С. Лупенко-Ковтун [113] переконана, що інтерактивні методи навчання успішно формують в учнів потребу, цілеспрямованість та наполегливість у здобутті знань, розвивають пізнавальну активність, інтерес, допитливість, самостійність та творчість. О.Ф. Полторак [156] вважає, що впровадження інтерактивних методів у освітній процес стимулює природну активність учнів, зокрема, розумову (уяву, мислення, увагу); емоційну (почуття, думки, переживання); соціальну (соціалізацію, комунікацію, вміння слухати і поважати думку інших); фізичну (формування рухового досвіду та ін.).

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти педагогами все більше уваги приділяється інтерактивним методам навчання при навчанні математики, української та іноземної мови, біології, географії, історії та інших предметів. О. Багінська [16] зазначає, що на всіх ланках шкільної освіти спостерігається активне застосування інтерактивних педагогічних технологій у процес фізичного виховання, що сприяє створенню комфортних умов навчання, активному й свідомому оволодінню знаннями, руховим досвідом, розвитку рухових якостей і реалізації потенціалу учнів, за яких кожна дитина відчуває свою успішність та спроможність.

Ефективність навчання фізичної культури залежить від активної та мотивованої діяльності школярів. На думку О. Аксьонової [1], інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна система організації освітнього процесу, що здійснюється шляхом взаємодії його

учасників з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення. За даними О. Власенко [46], особливістю інтерактивних уроків із фізичної культури є підготовка молоді до життя шляхом формування пізнавальних умінь, розвитку рухових здібностей, формування рухового досвіду, звички до здорового способу життя, мотивації та потреби у руховій активності. Л. Годкевич [57] вважає, що застосування інтерактивних методів на уроках фізичної культури дозволяють маскимально продуктивну діяльність учнів, якнайповніше мобілізувати і розкрити їх здібності, виховати позитивні життєві цінності, забезпечити оптимальний руховий режим та індивідуальний підхід на основі їх можливостей, здібностей та досвіду. О. Школа [215] підкреслює, що впровадження інтерактивного навчання фізичної культури змінює традиційні акценти у діяльності школярів (засвоєння знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей) на якісно нові, що полягають формування інтегрованої системи відповідних знань, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці.

Сучасна педагогіка володіє цілим арсеналом інтерактивних методів навчання. Дуже складно класифікувати інтерактивні методи, оскільки багато з них є складним сполученням кількох прийомів. Дослідники О. Багінська [16], А. Вітченко [211], Л. Лисенко [110], Р. Чопик [211], О. Школа [215] та ін. розглядали можливості впровадження інтерактивних методів на уроках фізичної культури. Зокрема, на на уроках фізичної культури у школі можна використовувати інтерактивні методи колективного, групового та індивідуального характеру, такі як інтерактивна лекція, творчі завдання, використання мультимедіа, методи проблемного та дискусійного навчання («Дерево рішень», «Мозковий штурм», «Дебати», «Круглий стіл» «Акваріум», «Коло ідей», «Мікрофон» тощо, сучасні методи: метод кейсів (кейс-стаді), метод проєктів, різноманітні квести, а також навчальні та розвивальні ігри (імітаційні, ситуаційні, рольові ігри, рухливі та спортивні ігри, психотехнічні ігри) тощо. Особливістю, що розширює можливості інтерактивного навчання фізичної культури, є застосування словесних, наочних та практичних методів навчання у сполученні з природним середовищем.

Т. Кожедуб [90] сформульовано основні вимоги до інтерактивного уроку фізичної культури, а саме:

- особистість учня – провідна в освітньому процесі;
- раціональне поєднання словесних, наочних і практичних методів навчання;
- використання інфокомунікаційних технологій;
- орієнтація на формування рухового досвіду;
- забезпечення емоційного фону та сприятливого психологічного клімату заняття;
- зв'язок із попередньо набутим досвідом та практикою;
- створення ситуації успіху як засобу реалізації компетентнісного підходу у фізичному вихованні;
- акцент на особистісних навчальних досягненнях учнів, оцінка не стільки за результатом, скільки за динамікою;
- поглиблення міжпредметних зв'язків.

Наразі у педагогічній теорії та практиці накопичено досвід використання інтерактивних методів не лише в процесі формування теоретико-методичних знань із галузі фізичної культури (О. Аксьонова), а у процесі навчання фізичних вправ (Л. Лисенко, Р. Чопик, та ін.). На відміну від традиційних методик, що ґрунтуються здебільшого на репродуктивних методах навчання техніки фізичних вправ, інтерактивне навчання передбачає формування рухових умінь та навичок на основі творчо-пошукової діяльності учнів. Дослідниками-практиками запропоновано різні методичні розробки інтерактивного навчання фізичної культури, спрямованих на засвоєння навчального матеріалу з різних розділів шкільної програми для учнів різного шкільного віку. Існують дослідження особливостей застосування інтерактивних методів на уроках фізичного виховання молодших школярів (О. Аксьонова, А. Вітченко,), учнів основної школи (Л. Лисенко та ін.), засновані на ігровій діяльності, формуванні спеціальних знань та соціальних навичок. Однак ці дослідження є поодинокими, а тому відсутня науково обґрунтована технологія застосування інтерактивних

методів у фізичному вихованні учнів різного шкільного віку, зокрема й старшокласників.

Сучасний урок фізичної культури у старшій школі вимагає впровадження ефективних інноваційних методів навчання, забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості, застосування особистісно орієнтованого підходу, розвиток творчості, ініціативи, самостійності, а також формування ключових компетентностей, життєво необхідного та прикладного рухового досвіду. Доцільність інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи обґрунтовується віковими особливостями психічного розвитку та педагогічними завданнями фізичного виховання старших підлітків. Інтерактивне навчання фізичної культури здатне забезпечити оптимальний руховий режим та особистісний розвиток, повноцінну реалізацію рухового потенціалу школярів. Інтерактивне навчання фізичної культури старшокласників у силу своєї спрямованості сьогодні може бути найбільш ефективним з позиції формування в учнів здатності діяти у різних умовах і обставинах, спираючись на засвоєну систему умінь, знань, навичок, способів мислення, ціннісних орієнтирів та ідейних переконань.

Ключовою ідеєю інтерактивного навчання фізичної культури є формування здоров'язбережувальної компетентності школярів з позиції проблемно-пошукового та практико-орієнтованого підходів. Зважаючи на такі провідні риси інтерактивних методів, як безпосередня взаємодія, навчання через досвід та індивідуальна відповідальність учнів, сформованість здоров'язбережувальної компетентності виражається відповідними зрушеннями у світогляді, діяльності та поведінці школярів. Від рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи залежить їх світогляд, діяльність та поведінка у майбутньому дорослому житті.

Матеріали розділу 1 розкриті у публікаціях автора [11; 12].

Висновки до розділу 1

1. Шкільна система фізичного виховання спрямована на підвищення рухового потенціалу та розширення рухового досвіду учнів шляхом цілеспрямованого залучення до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності. Краща світова практика передбачає популяризацію шкільного спорту через доповнення обов'язкових уроків фізичної культури заняттями у шкільних спортивних секціях та клубах з великим вибором видів рухової активності. Виклики сучасності вимагають впровадження нових підходів до навчання фізичної культури, заснованих на ідеях гуманістичної, особистісно орієнтованої педагогіки, педагогіки співробітництва та розвивального навчання. Це зумовлює застосування активних методів фізичного виховання, що дозволяють урахувати їх інтереси та схильності школярів, максимально реалізовувати їх можливості відповідно до індивідуальних особливостей та здібностей. Оскільки система фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в умовах Нової української школи ще не реформована, то організація освітнього процесу вимагає пошуку дієвих шляхів формування ключових та предметних компетентностей старшокласників у процесі навчання фізичної культури.

2. У старшій школі відбувається безпосередня підготовка особистості до дорослого життя та виконання соціальних функцій, формування стилю життя, громадянської позиції, життєвої перспективи. В організації навчальної діяльності варто обов'язково враховувати вікові особливості учнів старшого шкільного віку, зокрема їх морфофункціональний і руховий розвиток, психічні властивості юнацького віку. Сьогодні зберігається тенденція до зниження показників здоров'я учнівської молоді з віком, крім цього виклики сучасності, зокрема пандемія коронавірусу, карантинні обмеження значно погіршили здоров'я та обмежили рухову активність школярів через онлайн-навчання; повномасштабне російське вторгнення у нашу державу на деякий час зупинило навчання, підвищило рівень стресу, погіршило ментальне здоров'я,

спровокувало значні психічні розлади та появу нових соматичних захворювань у дітей та молоді. Тому піклування про здоров'я старшокласників, підвищення їх здатності і бажання до збереження здоров'я є важливою складовою освітнього процесу. У цьому аспекті важливим завданням фізичного виховання є формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи.

3. Передовий світовий досвід забезпечення умов для покращення здоров'я населення у нашій державі реалізується через освіту дітей та молоді, ідея здоров'язбереження втілюється через формування у них відповідних ціннісних і поведінкових орієнтацій, компетентностей, створення здоров'язбережувального освітнього середовища та впровадження здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання. Здоров'язбережувальна компетентність при цьому визначається як інтегральна риса особистості, що проявляється в здоров'язбережувальній позиції, здатності реалізовувати здоров'язбережувальну діяльність і поведінку, виходячи з усвідомлених і засвоєних норм, принципів та світогляду. Формування цієї компетентності у школярів полягає їх знаннями та досвідом, потребами і мотивами, достатнім рівнем фізичного та психоемоційного стану та активному залученні здоров'язбережувальну у діяльність в умовах реалізації традиційних та інноваційних педагогічних підходів, заснованих на активному, свідомому і творчому навчанні фізичної культури.

4. За компетентнісного навчання освітній процес ґрунтується на активній і творчій взаємодії учасників та орієнтований на реалізацію пізнавальних інтересів і потреб особистості в умовах ефективної комунікації. Інтерактивне навчання дає змогу досягти високої активності учнів, передбачає практичне застосування здобутих знань та особистого досвіду. Інтерактивне навчання фізичної культури дозволяє комплексно застосувати словесні, наочні та практичні методи у сполученні з природним середовищем. Доцільність застосування інтерактивних методів і технологій у різних формах фізичного виховання у старшій школі обґрунтовується віковими особливостями психічного розвитку та педагогічними завданнями навчання фізичної культури старших підлітків. Дослідниками-теоретиками та практиками запропоновано різні

методичні розробки інтерактивного навчання фізичної культури, спрямовані на засвоєння навчального матеріалу з різних модулів шкільної програми для учнів різного віку, однак ці дослідження є поодинокими, що вимагає подальшого наукового пошуку у цьому напрямку. Ключовою ідеєю інтерактивного навчання фізичної культури старшокласників є формування здоров'язберезувальної компетентності з позиції проблемно-пошукового та практико-орієнтованого підходів.

РОЗДІЛ 2

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Методи та організація дослідження

Організуюючи і підбираючи методи дослідження, передусім ми орієнтувалися на необхідність чітко визначити проблему із змістовної і формальної точок зору поставлених завдань.

Для визначення показників психоемоційного стану, рівня рухової підготовленості та соматичного здоров'я учнів старшої школи використовувалися загальновідомі, апробовані методики і тести, які математично обґрунтовані та експериментально перевірені на валідність, надійність, об'єктивність та інформативність [104].

При цьому для реалізації поставлених завдань дослідження використовувалися наступні методи: теоретичні, емпіричні, педагогічний експеримент та математико-статистичної обробки даних.

Аналіз і узагальнення даних педагогічної теорії та практики

Вивчення аналітичних та науково-методичних праць з педагогіки, психології, анатомії, фізіології, фізичного виховання вітчизняних та зарубіжних авторів здійснювався з метою пошуку та узагальнення матеріалу щодо вікових закономірностей психофізичного розвитку старшокласників, систематизації сучасних підходів та передового світового досвіду організації фізичного виховання учнів старшої школи, формування здоров'язбережувальної компетентності школярів старшого віку на уроках фізичної культури, можливостей застосування інтерактивних педагогічних методів у процесі реалізації завдань фізичного виховання учнівської молоді.

Особлива увага при вивченні дисертацій, авторефератів, монографій,

наукових статей, матеріалів науково-практичних конференцій тощо приділялася аналізу даних щодо впровадження інтерактивних методів навчання в процесі занять фізичними вправами учнівської молоді у контексті компетентнісного підходу, зокрема формування знань, умінь та навичок здоров'язбереження. Актуальність означеного питання неодноразово доведена провідними спеціалістами в галузі педагогіки, фізичного виховання та спорту, оскільки досвіду формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи недостатня. При цьому теоретичний аналіз показав, що використання інтерактивних методів навчання в освітньому процесі фізичного виховання дозволяє забезпечувати достатній руховий режим, покращення психофізіологічних особливостей розвитку організму учнів, не знижуючи при цьому показники здоров'я, здійснювати загальний позитивний вплив на мотивацію, зацікавленість учнів у засвоєнні навчального матеріалу з предмету «Фізична культура», стимулювання їх пізнавальної активності, розвитку критичного та креативного мислення, формування різних ключових та предметних укомпетентностей та навичок soft skills.

Аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики дозволив з'ясувати, що формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи вимагає пошуку нових ефективних підходів до організації уроків фізичної культури з використання сучасних педагогічних технологій.

Аналітичний огляд за темою дисертації та провідні теоретичні положення та висновки обґрунтовані доробками дослідників О. Аксьонової, В. Ареф'єва, О. Ващенко, А. Вітченко, Л. Виговського, О. Джеджеро, Т. Кравченко, М. Носка, О. Пометун, Л. Пироженко, О. Тимошенка, Б. Шияна та ін., а також на досвіді педагогів-практиків закладів освіти.

Виконаний аналіз першоджерел та методичних розробок дозволив окреслити основні тенденції розвитку шкільної системи фізичного виховання в Україні та світі, зіставити наявні в психолого-педагогічній літературі теоретичні підходи до навчання фізичної культури у старшій школі, визначити особливості формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного

виховання, виявити та обґрунтувати наукову проблему

Структурно-системний аналіз теоретичного досвіду науковців щодо особливостей фізичного виховання учнів старшої школи, та практичного здійснення освітнього процесу з фізичної культури дозволив систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт та предмет дослідження, визначити фактори, що впливають на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старших класів. Враховуючи зміст, що вкладається у поняття здоров'язбережувальної компетентності, основними складовими, за якими визначається її сформованість, виступають ставлення до здоров'я, досвід, що включає відповідні знання, уміння й навички, поведінка та реальна динаміка показників фізичного стану. З цього випливає, що успішність формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 10-11 класів залежить від низки факторів, що у загальному вигляді представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Фактори, що визначають формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшоїшколи

Структурні групи факторів	Показники, одиниці вимірювання
1. Соматичне здоров'я	Масозростовий індекс Кетле, кг/м ²
	Життєвий індекс, мл/ кг
	Силовий індекс %
	Індекс Робінсона, бали
	Індекс Руфьє, ум.од
	Інтегральна оцінка соматичного здоров'я, бали
2. Рухова підготовленість	Біг 100 м, сек
	Човниковий біг 4x9 м, сек
	Стрибок у довжину з місця, м
	Підтягування на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи на лаві (дівчата), разів
	Нахил з положення сидячи, руки вперед, см
2. Психоемоційний стан	Самопочуття, активність, настрої
3. Мотиваційний стан	Наявність і стійкість потреби у руховій активності, інтересу до занять фізичними вправами, активність на уроках фізичної культури

Так, означені показники, зокрема мотиваційний, психоемоційний стан, рухова підготовленість та соматичне здоров'я учнівської молоді безпосередньо здійснюють вплив на успішність формування у них здоров'язбережувальної компетентності у процесі фізичного виховання.

Педагогічне моделювання

Цей метод дозволяє побудувати досліджуваний процес у вигляді графічної моделі з чітко структурованими конструктами, визначити його окремі елементи та чинники впливу на досягнення очікуваного результату, спрогнозувати механізм реалізації педагогічних завдань. Використання цього методу передбачало створення структурної педагогічної моделі, що імітує внутрішню організацію оригіналу, дає змогу спроектувати алгоритм та етапи досягнення мети. Отже, метод педагогічного моделювання дав змогу розробити модель процесу формування здоров'язбережувальної компетентності в умовах інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи.

Експертне опитування та анкетування

Необхідність і доцільність використання в роботі соціологічних методів дослідження (експертне опитування й анкетування) зумовлені наступними завданнями дослідження: з'ясувати реальний стан реалізації компетентнісного підходу у фізичному вихованні старшокласників, вивчити практичний досвід та особливості організації різних форм фізичного виховання зі старшокласниками, формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи; дослідити мотивацію учнівської молоді, проаналізувати зміст, форми, засоби і методи, що використовуються у процесі навчання фізичної культури школярів 10-11 класів,

З метою узагальнення досвіду практичної роботи з фізичного виховання учнів старшої школи, зокрема особливостей реалізації педагогічних завдань - формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старших класів, вивчення особливостей організації навчання фізичної культури учнів 10-11 класів проведено експертне опитування серед учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

З метою визначення рівня відповідності змісту уроків фізичної культури

інтересам, потребам і можливостям школярів, а також вивчення мотивації старших підлітків до рухової активності, їх фізкультурно-спортивних інтересів та отримання інформації про сформованість звички до здоров'язбережувальної діяльності і поведінки проводилося анкетування учнів 10-11 класів. Для цього було складено анкету, яка містить ... питань, відповіді на які дозволили виявити й проаналізувати причинно-наслідковий зв'язок між мотиваційним станом, суб'єктивною оцінкою стану організації уроків фізичної культури та сформованістю звички до збереження здоров'я учнів старшої школи (додаток А).

Педагогічне спостереження

На всіх етапах дослідження використовувався метод педагогічного спостереження. Об'єктом спостереження виступили освітній процес фізичного виховання учнів 10-11 класів середніх закладах освіти у різних формах, суб'єктом спостереження – учні старшої школи сприяло:

- збору первинної інформації для уточнення теми дисертаційного дослідження, формулювання мети та завдань, проектування алгоритму їх реалізації, планування змісту усіх етапів педагогічного експерименту;

- вивченню реального стану організації освітнього процесу фізичного виховання учнівської молоді старшого віку у різних формах в сучасних умовах, аналізу педагогічних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності та підвищення рівня розвитку тих показників, що здійснюють вплив на успішність її формування;

- візуальному оцінюванню мотивації, пізнавальної активності, фізкультурно-спортивних інтересів та уподобань старшокласників;

- підтвердженню фактів, отриманих за допомогою інших методів (анкетування, експертного опитування, аналізу передової практики тощо);

- обґрунтуванню доцільності використання методів інтерактиву у процесі навчання фізичної культури;

- визначенню згуртованості класного колективу школярів, залученості учнів до спеціально організованої рухової активності у різних формах фізичного виховання.

При цьому особлива увага зверталася на зміст навчального матеріалу з фізичної культури та особливості імплементації компетентнісного підходу в освітній процес, методи і технології, що використовуються сучасними вчителями фізичної культури для формування основ здоров'язбереження, а також на активність пізнавальної та рухової діяльності старшокласників в урочній та позаурочній формах фізичного виховання.

Морфометрія, фізіометрія та метод індексів для експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я учнів 10-11 класів за методикою Г.М. Апанасенка

Фізичний стан людини характеризується параметрами функціонування органів і систем організму, морфологічним статусом, фізичною працездатністю, руховою підготовленістю та станом соматичного здоров'я. Рівень фізичного здоров'я об'єктивно впливає на успішність формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. Для його оцінки застосовувалася відома експрес-методика професора Г.Л. Апанасенка, інтегральної кількісної оцінки соматичного здоров'я школярів (табл.2.2). Методика включає комплексну діагностику морфофункціональних індексів учнівської молоді за показниками зросту, маси тіла, ЖЄЛ, ЧСС у спокої та після стандартного навантаження, сили кисті, артеріального тиску. За допомогою них обчислюються необхідні індекси, що комплексно визначають загальний рівень здоров'я, а саме: відповідність маси тіла довжині (бали), життєвий індекс ($I_{ж}$, мл/кг), силовий індекс (I_c , %), індекс Робінсона ($I_{Рб}$, бали), індекс Руфьє (I_p , ум.од.).

Життєвий індекс є важливим критерієм резерву функцій зовнішнього дихання та обчислюється за формулою: $I_{ж} = \frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$. ЖЄЛ вимірювали за допомогою спиртового спірометра.

Силовий індекс характеризує рівень резерву функціонування м'язової системи та вимірюється за формулою: $I_c = \frac{\text{сила м'язів кисті (кг)}}{\text{маса тіла (кг)}} \times 100\%$.

Індекс Робінсона використовують у якості одного із критеріїв функціонального стану серцево-судинної системи, що опосередковано характеризує рівень споживання кисню. Цей показник вимірюється за формулою: $I_{Рб} = \frac{\text{ЧСС у спокої (уд./хв)} \times \text{АТсист (мм.рт.ст.)}}{100}$.

Кількісна оцінка рівня соматичного здоров'я за системою

Г.Л. Апанасенка (Г.Л. Апанасенко, 1992) [4]

Показники	Стать	Рівень соматичного здоров'я				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Життєвий індекс, мл/кг (бали)	х	50 і менше (0)	51-55 (1)	56-65 (2)	66-75 (3)	76 і більше (4)
	д	45 і менше (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-70 (3)	71 і більше (4)
Силовий індекс, % (бали)	х	45 і менше (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 і більше (4)
	д	40 і менше (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	56 і більше (4)
Індекс Робінсона, ум. од. (бали)	х	96 і більше (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75 (3)	70 і менше (4)
	д	96 і більше (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75 (3)	75 і менше (4)
Відповідність маси довжині тіла (індекс маси тіла, кг/м ² , бали)	х	18,9 і менше (-3)	19,0-20,0 (-1)	20,1-25,0 (0)	25,1-28 (0)	28,1 і більше (0)
	д	16,9 і менше (-3)	17,0-18,0 (-1)	18,1-23,8 (0)	23,9-26,0 (0)	26 і більше (0)
Індекс Руф'є, ум. од. (бали)	х	15 і більше (-2)	10-14,9 (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	3,9 і менше (7)
	д	15 і більше (-2)	10-14,9 (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	3,9 і менше (7)
Сума балів	х	2 і менше	3-5	6-10	11-12	13 і більше
	д	2 і менше	3-5	6-10	11-12	13 і більше

Відповідність маси тіла довжині оцінюється за індексом маси тіла дітей, що обчислюється за формулою: $I_{MT} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{довжина тіла (м)}^2}$. Для оцінки маси та довжини тіла стоячи використовувалися медичні терези та ростомір (сантиметрова стрічка). Відповідному показнику I_{MT} присвоювалася відповідна кількість балів.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи школярів застосовується проба Руф'є. Після п'яти хвилин відпочинку в положенні сидячи, в обстежуваних підраховують пульс за 15 с. Після цього учні виконують стандартне фізичне навантаження (30 присідань з витягнутими вперед руками впродовж 45 с). Після цього знову проводиться підрахунок пульсу за перші 15 с першої хвилини відновлення та за останні 15 с першої хвилини відновлення.

Оцінка функціональних можливостей серцево-судинної системи за пробою Руф'є розраховується за формулою:
$$I_p = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10}$$
, де: ЧСС₁ – пульс за 15 с в стані спокою; ЧСС₂ – пульс за перші 15 с першої хвилини відновлення; ЧСС₃ – пульс за останні 15 с першої хвилини відновлення. Рівень адаптації організму до фізичних навантажень визначають з урахуванням 5-рівневої градації: менше 3 – високий рівень; 4-6 – вище середнього (добрий); 7-9 – середній; 10-14 – нижче середнього (задовільний); більше 15 – низький.

Загальна кількість балів сумується за всіма п'ятьма показниками і зіставляється з 5-рівневою шкалою відповідності морфофункціональних індексів віковим нормам – низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий рівні показника соматичного здоров'я.

Педагогічне тестування для діагностики загальної рухової підготовленості учнів старшої школи

Дослідниками С. Ганзовським та Л. Мацейко [50], О. Томенком [195] підтверджено достовірні взаємозв'язки середнього та високого рівня між показниками рухової підготовленості та соматичного здоров'я школярів 14–17 років. Це обґрунтовує доцільність вивчення рівня розвитку загальних рухових якостей учнів старшої школи як фактора, що впливає на успішність формування у них здоров'язбережувальної компетентності.

За даними Т.Ю. Круцевич [104], для визначення рівня рухової підготовленості дітей і підлітків використовуються ізольовані рухові тести, спрямовані на оцінку прояву конкретного рухового показника і норми його оцінювання або комплекси рухових тестів з нормативними шкалами оцінки. Руховий тест – це конкретна контрольна вправа для визначення рівня розвитку визначеної рухової якості, при цьому вплив інших факторів повинен бути зведений до мінімуму. При виборі рухових тестів, орієнтувалися на спеціальні вимоги до них, за якими контрольні вправи мають жостовірними, тобто відповідати уривкам об'єктивності, надійності та інформативності [178].

Зокрема, для діагностики рухової підготовленості школярів обрано прості тести, що є доступними школярам різного рівня підготовленості та об'єктивно

відображають рівень розвитку основних рухових показників: швидкості, спритності, сили, швидкісно-силових якостей, витривалості та гнучкості. При виборі рухових тестів спиралися на орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей, що пропонуються в інваріативній складовій чинної навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів (2022). Однак у переліку контрольних вправ відсутні такі, що дають змогу оцінити прояв координаційних здібностей, зокрема спритності. Оскільки одним із завдань дослідження було визначення загальної рухової підготовленості учнівської молоді, а спритність входить до основних видів фізичних якостей, тому вибір рухового тесту для оцінки її розвитку у старшокласників вважали обов'язковим. Зважаючи на те, до відомі дослідники Т. Круцевич, Г. Безверхня, М. Воробйов [104], С. Марченко [116], Л. Сергієнко [178] та ін. для комплексної оцінки спритності пропонують човниковий біг 4x9 м, с, означену вправу було включено до батареї тестів для оцінки рівня рухової підготовленості учнів старшої школи. За шкалу нормативного оцінювання виконання цього тесту за рівнями було прийнято ту, що пропонується чинною програмою в одному із варіативних модулів (дзюдо). Таким чином для оцінки загальної рухової підготовленості школярів обрані звичні учням вправи, що виконуються при вивченні багатьох видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, а градація оцінки визначалася рівнями: високий, достатній, середній, низький. Так, рівень прояву швидкості визначався за часом подолання дистанції 100 м, с; рівень швидкісно-силових здібностей досліджувався за результатами стрибка в довжину з місця, см; метання малого м'яча на дальність, м; рівень спритності було визначено за результатами човникового бігу 4x9 м, с; для визначення рівня прояву силових здібностей було запропоновано згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві (кількість разів) для дівчат і підтягування на поперечині (кількість разів) для хлопців; силової витривалості – піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, разів; рівень гнучкості досліджували за результатами нахилу з положення сидячи, руки вперед, см; рівень загальної витривалості оцінювали за результатами бігу 1500 м, хв, с. Для запобігання травмувань або погіршення фізичного стану при проведенні тестування на витривалість учням дозволялося

при потребі переходити на ходьбу, у такому випадку вправа оцінювалася без урахування часу і результат визначалася як низький рівень її розвитку. Методика проведення означених рухових тестів описана у виданні Т. Круцевич, Г. Безверхньої, М. Воробйова [104].

Методи психодіагностики для оцінки психоемоційного стану учнівської молоді

Методику САН (самопочуття, активність, настрій) використовували для оцінки психоемоційного стану учнів [104]. Питання склалися з 30 пар протилежних характеристик, за якими випробовуваному пропонували оцінити свій стан. Кожна пара виражена шкалою, на якій випробовуваний позначає ступінь проявляння тієї чи іншої характеристики свого стану.

Суть оцінювання полягає в тому, що випробовуваних просять співвіднести свій стан поряд ознак за багатоступінчатою шкалою. Шкала ця складається з індексів (1234567), розташованих між 30 парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробовуваний повинен вибрати і відзначити цифру, що найточніше відображає його стан у момент обстеження. При обробці ці цифри перекодують таким чином: індекс 1, відповідний незадовільному самопочуттю, низькій активності і поганому настрою береться за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2 бали; індекс 3 – за 3 бали і так до індексу 7 з протилежного боку шкали, який відповідно береться за 7 балів (полюси шкали постійно міняються). Отже, позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих «приведених» балах і розраховується середнє арифметичне – як в цілому, так і окремо по активності, самопочуттю і настрою. Слід згадати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. Річ у тому, що в людини після відпочинку оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. А у міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм. Середній бал шкал, що свідчить про сприятливий стан випробовуваного, знаходиться в області оцінки 5

і вище. Оцінки 4 і нижче вказують на зниження самопочуття, активності, настрою. Низький рівень даних показників вказує на те, що випробовуваний зазнає труднощі в адаптації і потребує допомоги (додаток Б).

Педагогічний експеримент

Цей метод є одним з головних компонентів реалізації завдань дослідження. Його багатоетапність визначала формування кожного наступного етапу після закінчення попереднього. Метою педагогічного експерименту було теоретичне обґрунтування, практична розробка та перевірка ефективності методики формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи. Педагогічний експеримент включав констатувальний та формувальний етапи. Констатувальний етап педагогічного експерименту проводився для вивчення чинників, що певним чином здійснюють вплив на успішність формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 10-11 класів, зокрема мотивації, рівня соматичного здоров'я, рухової підготовленості та психоемоційного стану учнів старшої школи. Формувальний етап педагогічного експерименту мав на меті апробацію методики формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи та перевірки її ефективності у процесі фізичного виховання.

Послідовний педагогічний експеримент передбачав доказ або спростування наукової гіпотези шляхом співставлення вихідних даних ефективності освітнього процесу фізичного виховання та після введення до нього нового, зокрема інтерактивних методів і технологій формування знань, умінь, навичок до здоров'язбережувальної поведінки, мотивації до здорового способу життя, досвіду практичної діяльності у цьому стилі життя. Отже, в освітній процес з фізичної культури учнів 10-11 класів впроваджувалася методика формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи та досліджувалася її ефективність за динамікою показників, що впливають на світогляд, діяльність і поведінку. В експерименті взяло участь 177 учнів 10-11 класів, з яких 93 дівчини та 44 хлопця. Експеримент мав відкритий характер, учні

були проінформовані про його мету і завдання, це сприяло підвищенню інтересу до занять.

Ефективність методики формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи визначалася за критеріями, що дозволяють оцінити рівень сформованості і динаміку мотивації та занять фізичними вправами, окремих показників фізичного та психоемоційного стану, спеціальних знань та практичного досвіду здоров'язбережувальної поведінки.

Методи математико-статистичної обробки даних

Цифровий матеріал, отриманий під час виконання дисертаційного дослідження, оброблений за допомогою традиційних методів математичної статистики, що застосовуються в дослідженнях з педагогіки, соціології, психології, фізичного виховання та спорту [118].

Методи статистичної обробки даних застосовувалися для упорядкування результатів дослідження:

- на констатувальному етапі педагогічного експерименту при обробці результатів анкетування та експертного опитування, медико-біологічного та педагогічного тестування, психодіагностики;
- на формувальному етапі педагогічного експерименту при визначенні ефективності впровадження методики формуванням здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи, оцінці достовірності отриманих результатів та математичній обробці цифрових даних дослідження.

Зокрема, застосовували вибірковий метод для опрацювання експериментальних цифрових даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження. Обчислювали: середнє арифметичне значення (\bar{X}), стандартну похибку середнього ($m_{\bar{X}}$), середнє квадратичне відхилення (δ).

Для перевірки однорідності вибірки, аналізу достовірності результатів дослідження за різницею між досліджуваними показниками, обґрунтованості висновків застосовувався параметричний статистичний критерій t-Стюдента, оскільки досліджувані параметри підлягали нормальному закону розподілу.

Різницю й існування взаємозв'язку вважали достовірними при 95%-ному рівні значущості ($p < 0,05$).

Дані оброблялися за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel 2013, а також програми автоматизованого статистичного розрахунку критерію Стюдента, специфіку роботи з якими детально викладено в спеціальних посібниках та мережі Internet.

Організація дослідження. Дослідження з учнями старшої школи проводилося в чотири етапи за період 2019-2023 рр.

На першому аналітико-пошуковому етапі дослідження (листопад 2019 р. - листопад 2020 р.) здійснено аналіз стану проблеми в сучасній педагогічній теорії та практиці, виконано узагальнення й систематизацію даних робіт з педагогіки, психології, фізіології, теорії та методики фізичного виховання за темою дисертаційної роботи. Основну увагу приділено вивченню сучасних тенденцій у вітчизняній системі шкільного фізичного виховання в Україні та передового світового досвіду організації фізичного виховання школярів; особливостей планування змісту та організації викладання навчального предмету «Фізична культура» для учнівської молоді 10-11 класів; аналізу вікових особливостей психічного та фізичного розвитку старших підлітків; узагальнено дані наукових досліджень провідних учених, що стосуються компетентнісного підходу у фізичному вихованні, особливостей та методичних основ формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, критеріїв сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді; можливостей впровадження інтерактивного навчання на уроках фізичної культури та передових освітніх практик застосування активних методів у фізичному вихованні.

На цьому ж етапі обґрунтовано підбір методів дослідження, окреслено основні етапи педагогічного експерименту, розроблені технологія й алгоритм проведення дослідження. Крім того, розроблено анкету, опитувальник для вчителів, відібрано спеціалізовані тести і методики для оцінювання показників фізичного та психоемоційного стану учнів старшої школи.

На констатувальному етапі дослідження (листопад 2020 р.– серпень 2022

р.) було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту з метою визначення реального стану організації уроків фізичної культури в старшій школі, мотиваційного стану учнівської молоді до здоров'язбереження, а також вивчення факторів, що впливають на успішність формування здоров'язбережувальної компетентності школярів, зокрема рівня соматичного здоров'я, рухової підготовленості та психоемоційного стану старшокласників.

На цьому ж етапі вивчено чинні документи планування уроків фізичної культури учнів старшої школи, узагальнено дані щодо методичних основ формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді, а також проаналізовано мотиваційний стан старших підлітків та стан організації інтерактивного навчання для учнів 10-11 класів у сучасній загальноосвітній школі за допомогою експертного опитування, анкетування та педагогічного спостереження.

У цей період проведено анкетування учнів 10-11 класів та експертне опитування вчителів фізичної культури у школах м. Києва для аналізу мотиваційного стану школярів в аспекті здоров'язбереження та вивчення реального стану організації фізичного виховання учнівської молоді старшого шкільного віку.

Констатувальний етап включав оцінювання показників фізичного стану учнів старшої школи, що передбачало застосування методів соматометрії, фізіометрії для визначення окремих параметрів та загального рівня соматичного здоров'я за експрес-методикою Г. Апанасенка, педагогічного тестування рухової підготовленості та психодіагностичної методики САН ддля оцінки психоемоційних характеристик школярів. З метою вимірювання морфофункціональних показників розвитку організму використовувалися традиційні медичні прилади й обладнання: зростомір, електронні терези, механічний спиртовий спірометр, електронний тонометр з пульсометром, механічний ручний динамометр. За допомогою отриманих даних визначено необхідні морфофункціональні індекси: індекс маси тіла, життєвий, силовий індекси, індекс Робінсона та Руф'є. За допомогою педагогічного тестування визначено основні рухові показники, що впливають на успішність навчання

фізичних вправ, зокрема силові, спритність, швидкість, швидко-силові якості, витривалість та гнучкість. Крім того, визначено психоемоційний стан учнів 10-11 класів за методикою САН та досліджено суб'єктивний стан здоров'я за допомогою психодіагностичного опитувальника.

На цьому ж етапі розроблено модель методики формуванням здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання учнів старшої школи на уроках фізичної культури, що представлено у схематизованій формі, що дозволяє відтворити зміст освітнього процесу фізичного виховання з усіма його складовими. На основі результатів констатувального етапу дослідження розроблено методику формуванням здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання учнів старшої школи та організаційно-педагогічні умови інтерактивного навчання на уроках фізичної культури учнів 10-11 класів. Крім того, розроблено критерії оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи на уроках фізичної культури, за допомогою яких можна визначити її рівень за традиційною шкалою оцінювання навчальних досягнень школярів.

На формувальному етапі дослідження (вересень 2022 р. – червень 2023 р.) впроваджено та апробовано методику формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи у різні форми організації фізичного виховання, проведено дослідно-експериментальну перевірку її ефективності шляхом дослідження впливу на мотивацію, фізичний та психоемоційний стан школярів за динамікою відповідних показників протягом року та відповідних критеріїв комплексного оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності.

На завершальному етапі дослідження (липень 2022 р. – вересень 2023 р.) опрацьовано цифрові дані, оцінено достовірність досліджуваних показників за відповідними статистичним критерієм, здійснено обробку результатів дослідження, сформульовано провідні положення та висновки дисертаційної роботи, підготовлено рукопис дисертації за вимогами до такого виду робіт.

У дослідженні взяли участь учні 10-11 класів закладів загальної середньої

освіти м. Києва у загальній кількості 268 осіб (152 хлопці та 136 дівчат), які взяли участь в анкетуванні. Безпосередньо у педагогічному експерименті взяло участь 177 учнів 10-11 класів, з яких 84 юнака та 93 дівчини. Із загального контингенту старшокласників було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи, до яких увійшло 89 осіб (42 хлопці і 40 дівчат) та 88 осіб (42 хлопці і 46 дівчат) відповідно.

2.2. Загальна характеристика мотиваційного, фізичного та психоемоційного стану школярів 10–11 класів

Ефективність формування будь-якої компетентності в освітньому процесі залежить від певних суб'єктивних факторів, що безпосередньо чи опосередковано впливають на активність пізнавальної діяльності, індивідуальні можливості та навчальні досягнення учнів. Стійкість та ступінь засвоєння школярами знань, умінь та навичок, їх поведінка детермінується не тільки здібностями, але й особливостями мотивації, ціннісно-сислової та емоційно-вольової сфер особистості, що має вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Сучасний стан учнівської молоді старшого віку характеризує багатовекторність інтересів, потреб, мотиваційних пріоритетів, шляхів подальшого особистісного розвитку, а з іншої сторони - апатія, невизначеність у майбутньому пов'язана із негативними чинниками зовнішнього середовища. Д. Орен [140] відмічає ставлення М. Амосова до здоров'я, на думку якого воно є одним із найважливіших елементів поведінки щодо його збереження, що включає знання про здоров'я, усвідомлення і розуміння значення здоров'я у процесі життєдіяльності людини, його вплив на соціальні функції, емоціональні та поведінкові реакції.

Потреба бути здоровим – природне бажання людини, її усвідомлене прагнення, однак, на думку О. Бацилевої [18] різні чинники навколишньої

дійсності можуть негативно впливати на когнітивний, емоційний, поведінковий чи ціннісно-мотиваційний компоненти ставлення молоді до здоров'я. Ставлення до здоров'я є сукупністю індивідуальних причинно-наслідкових зв'язків особистості з реальною дійсністю й соціальним оточенням, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю індивіда. Крім цього, індивідуальне ставлення формує відповідну оцінку здоров'я особистості в цілому та за його складовими зокрема. Тому важливою складовою здоров'язбережувальної компетентності є мотиваційна, що полягає в усвідомленні молодою людиною необхідності мати високий рівень здоров'я, стійкість якої є рушійною силою у формуванні відповідної поведінки та здійсненні відповідної активної діяльності, котрі сприятимуть збереженню здоров'я.

Здоров'язбережувальні мотиви полягають у розумінні високої значущості здоров'я в індивідуальній системі цінностей, ступені сформованості особистісної потреби у збереженні і зміцненні здоров'я, спрямованості ціннісного ставлення та ступеня відповідності поведінки загальноприйнятими принципами здорового способу життя. Значним потенціалом у формуванні здоров'язбережувальної компетентності володіє фізична культура, що полягає у раціонально організованій руховій діяльності в оптимальному руховому режимі та здатна впливати на рухову, психоемоційну, когнітивну, мотиваційну сфери особистості школярів.

Для детального вивчення мотиваційного стану старших школярів проведено анкетування учнів 10-11 класу у загальній кількості 268 осіб (152 хлопці та 136 дівчат), що дозволило з'ясувати необхідну інформацію та скласти загальне уявлення про мотивацію, інтереси і потреби учнів у аспекті здорового способу життя, збереження здоров'я.

За результатами проведеного анкетування старшокласників встановлено, що 22,9% хлопців не дотримуються правил здорового способу життя, 20,4% учнів вважають, що ведуть повністю здоровий спосіб життя, решта респондентів (56,7% школярів) вказали, що намагаються це робити; 15,4% школярок не дотримуються правил здорового способу життя, 24,3% дівчат старшої школи

мають здоровий стиль життя, інші 67,6% учениць вказали, що намагаються це робити (рис. 2.1).

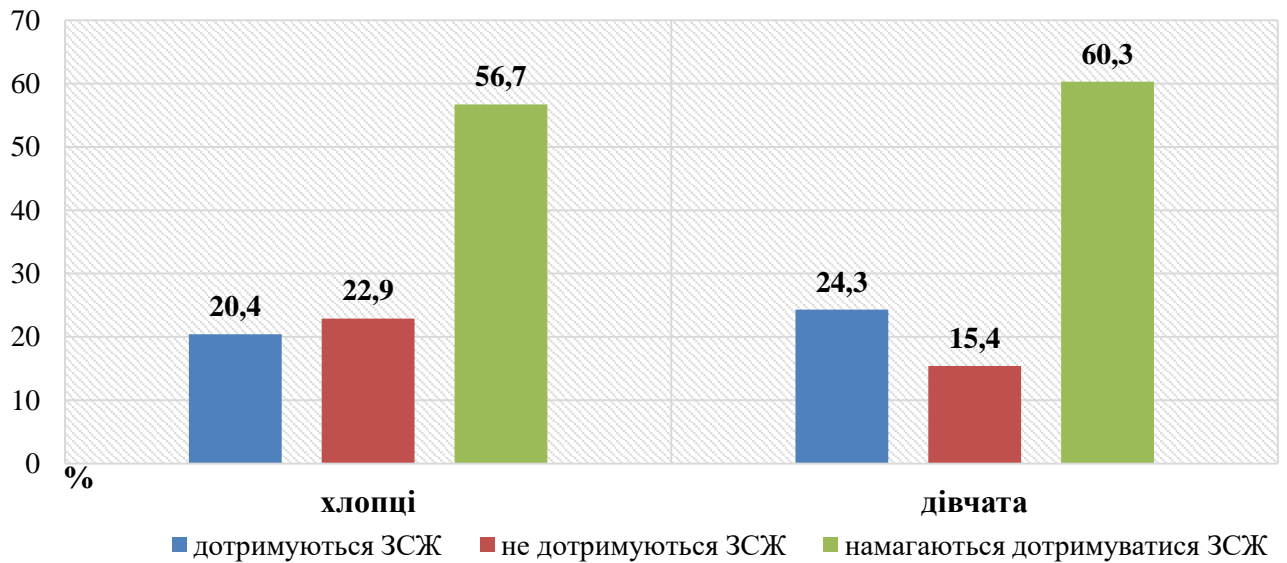


Рис. 2.1. Ставлення старшокласників до здорового способу життя

Підлітки зазначають причини, що заважають їх дотримуватися здорового стилю життя, а саме: 64,5% учнів та 74,3% учениць зазначають про постійні стреси та нервово-емоційні напруження; 46,1% школярів та 51,5% школярок стверджують про вплив оточення на щоденну поведінку і діяльність; 40,8% хлопців та 44,1% дівчат вказують на відсутність у родині звички до дотримання правил здорового способу життя; 19,1% хлопців та 18,3% дівчат вважають свої знання про збереження здоров'я недостатніми; 18,4% хлопців та 13,2% дівчат не відчують усвідомлену потребу у цьому; 17,8% хлопців та 11,7% дівчат вважають, що школа приділяє недостатньо уваги до організації здорового способу життя учнів; до інших причин порушень основних правил здорового стилю життя школярі відносять лінь, апатію, відсутність позитивних емоцій, бажання отримати задоволення, низьку мотивацію, відсутність позитивних стимулів тощо (рис. 2.2).

При цьому учні старшого шкільного віку вказали, що 42,7% хлопців та 48,5% дівчат намагаються дотримуватися правильного, корисного та збалансованого харчування, 35,5% хлопців та 30,8% дівчат намагаються забезпечувати достатній рівень рухової активності; 28,9% школярів та 33,1% школярок регулярно дотримуються раціонального режиму дня та сну; 12,5%

учнів та 17,6% учениць виконують оздоровчі процедури, займаються загартуванням; 37,5% хлопців та 43,4% дівчат вказали, що не мають шкідливих звичок.

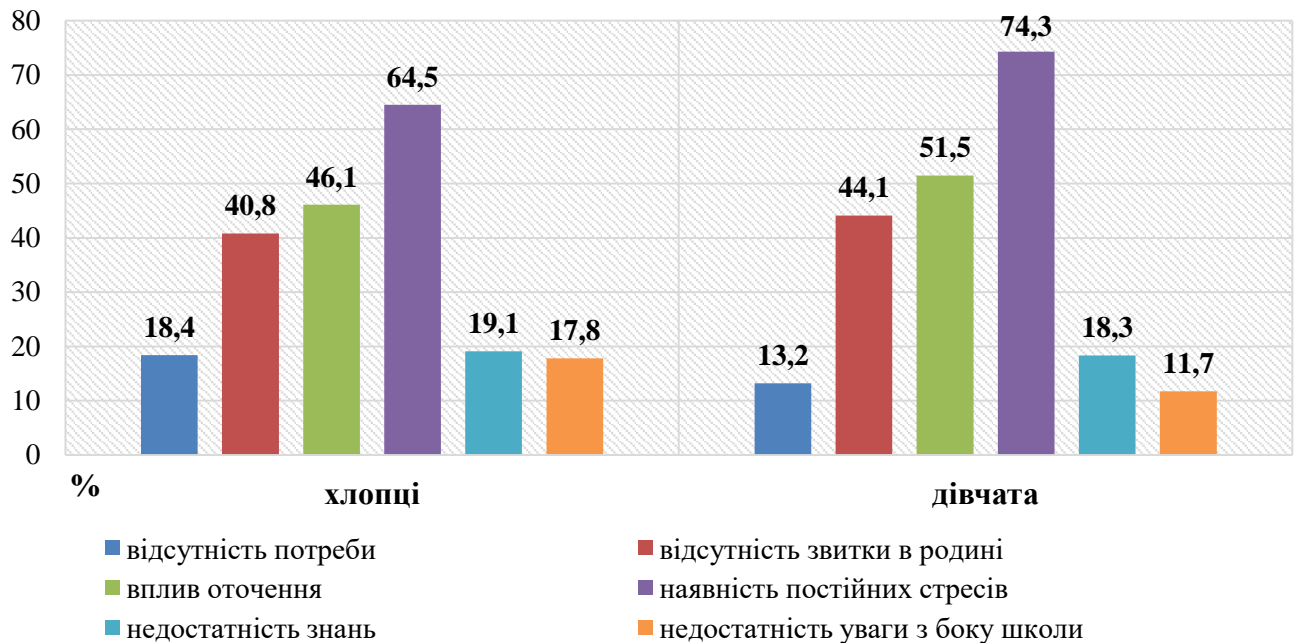


Рис. 2.2. Основні причини, що заважають старшокласникам дотримуватися здорового способу життя

З'ясовано, що 61,8% хлопців та 60,3% дівчат систематично вживають фастфуд, 6,6% учнів та 9,6% учениць взагалі не займаються фізичними вправами, 39,5% старшокласників та 34,6% старшокласниць проводять багато часу за комп'ютером та у смартфонах, 40,1% юнаків та 35,3% дівчат часто вживають алкогольні напої, 29,6% старших школярів та 27,9% старших школярок палять, 40,8% хлопців та 33,0% дівчат не мають урегульованого режиму дня.

Щодо самооцінки власного здоров'я, то 36,1% старших школярів вважають, що мають високий рівень здоров'я, 55,9% учнів оцінюють своє здоров'я як середнє, решта 8,0% хлопців указують на його низький рівень; 19,1% учениць старшої школи відзначають рівень свого здоров'я як високий, 66,1% дівчат вважають його середнім, решта 14,8% оцінюють його рівень як низький. Водночас хлопці приділяють своєму здоров'я менше уваги, ніж дівчата: 77,0% старшокласників та 87,5% старшокласниць вважають, що достатньо підтримують власне здоров'я. При цьому, 56,6% юнаків та 63,2% дівчат старшої школи вважають, що володіють достатніми знаннями про здоров'я та шляхи його

збереження, а 63,8% учнів та 70,6% учениць старшої школи виявляють зацікавленість питаннями здоров'язбереження.

За статистикою, 93,4% хлопців та 90,4% дівчат відчують потребу займатися фізичними вправами. Переважна більшість молоді (96,1% хлопців та 94,9% дівчат) розуміють важливе значення фізичного виховання для збереження здоров'я. При цьому визначено, що старшокласники здебільшого віддають перевагу позаурочним формам фізичного виховання в школі, зокрема, серед різних форм фізичного виховання 38,1% учнів та 40,4% учениць найбільше подобаються шкільні спортивно-масові та фізкультурно оздоровчі заходи (спортивні змагання, конкурси, свята, івенти, фестивалі тощо), 32,8% хлопців та 25,7% дівчат найкращою формою фізичного виховання вважають шкільні секції з видів спорту, 7,8% хлопців та 14,7% дівчат - фізичні вправи в режимі навчального дня (фізкультхвилинки на перервах тощо) і лише 21,3% хлопців та 19,2% дівчат - уроки фізичної культури (рис. 2.3.).

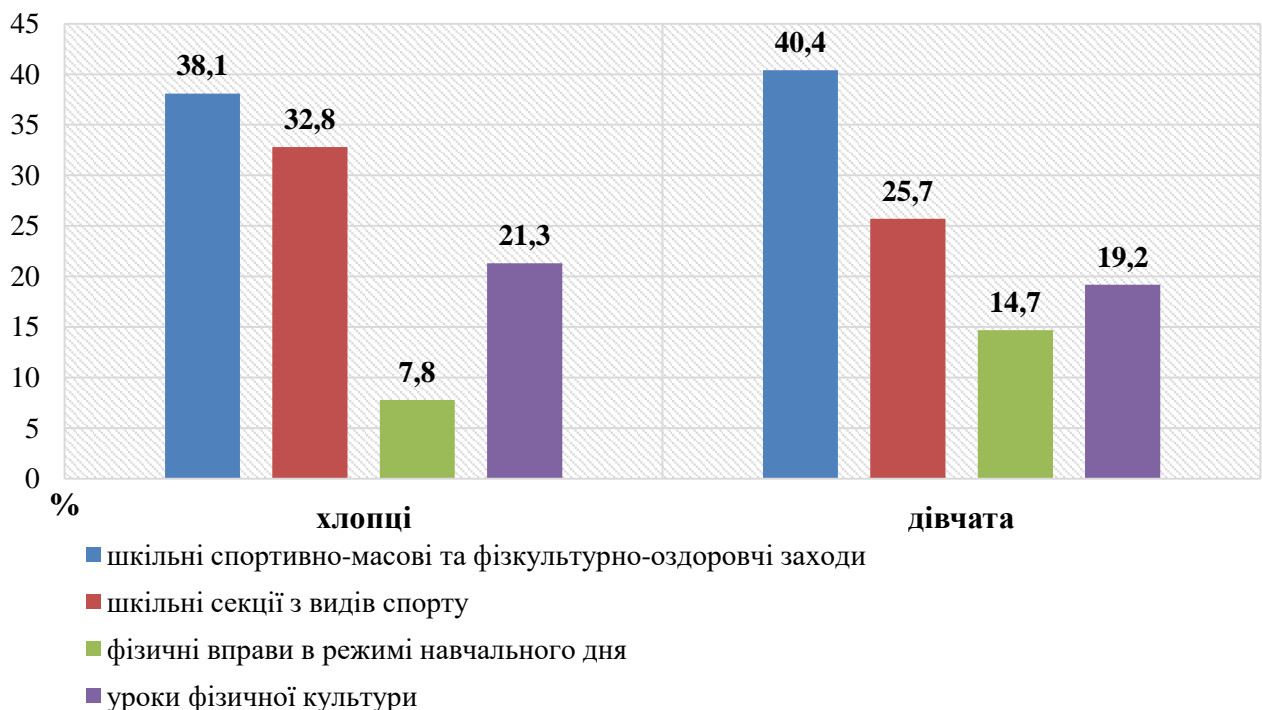


Рис. 2.3. Пріоритетні форми організації фізичного виховання старшокласників у школі

Однак 83,6% юнаків та 79,5% дівчат старшого шкільного віку вважають шкільний предмет «Фізична культура» важливим, що становить 86,9% від

загального контингенту учнів 10-11 класів. Тим не менш, чинна організація уроків фізичної культури задовольняє 66,7% старшокласників (69,1% учнів та 64,0% та учениць відповідно, тобто близько третини загального контингенту учнів старшої школи загалом не задоволені нею. Серед причин незадоволення старшими школярами організацією уроків фізичної культури 44,7% юнаків та 32,7% дівчат вважають вимушене онлайн-навчання; 47,4% хлопців 40,4% дівчат бажали б покращення спортивно-матеріальної бази свого закладу освіти, 19,1% школярів та 28,6% школярок вказують на нецікавий зміст занять, 5,9% хлопців та 8,1% дівчат скаржаться на завищені вимоги до навчальних досягнень з цього предмету (рис 2.4).

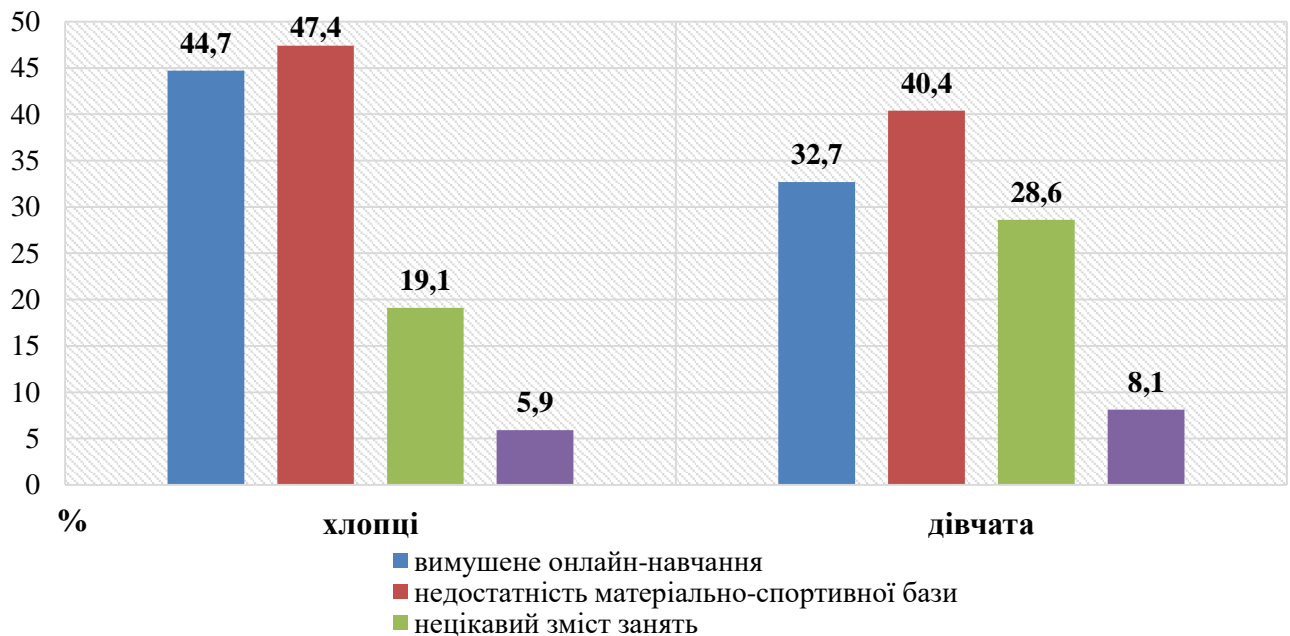


Рис. 2.4. Причин незадоволення старшокласниками організацією уроків фізичної культури

Водночас анкетування показало, що існує низка факторів, що підтримує бажання старших учнів відвідувати уроки фізичної культури. Зокрема, 28,2% юнаків та 58,1% дівчат відвідують уроки фізичної культури, бо бажують покращити здоров'я то самопочуття; 44,7% учнів та 40,4% учениць відчують задоволення від спілкування під час рухової активності; 55,2% старшокласників та 51,5% старшокласниць вказують, що можливість активного відпочинку та емоційного розвантаження викликає бажання відвідування уроків фізичної культури; 53,3% школярів та 37,5% та школярок відповідно відзначають

можливість навчитися нових фізичних вправ, 49,3% учнів та 32,4% учениць зацікавлені у підвищенні своїх рухових можливостей; 19,1% учнів та 22,8% учениць 10-11 класів відносять до причин, що викликають бажання активно займатися на уроках фізичної культури можливість отримати нові знання (рис. 2.5).

Отже, для хлопців старшого шкільного віку у пріоритеті мотиви, пов'язані з фізичним удосконаленням та активним відпочинком, тоді як у дівчат старшого шкільного віку переважають оздоровчі мотиви та мотиви відпочинку та емоційного розвантаження. Отримані результати не заперечують дані аналогічних досліджень О. Андрєєвої [3], В. Ворони [48], С Герасименко [53], І. Карпи [82] та ін.

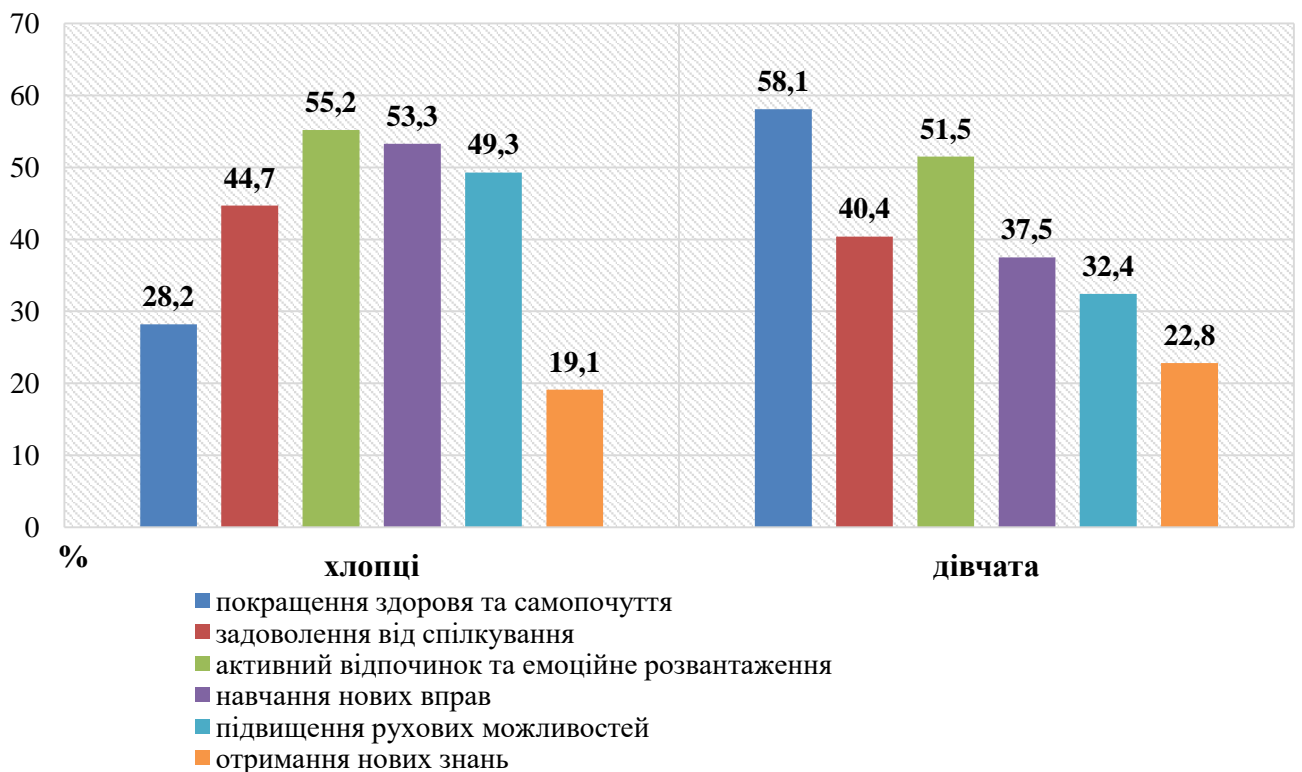


Рис. 2.5. Основні мотиви старшокласників для відвідування уроків фізичної культури

Загалом опитування показало, що загальною тенденцією до покращення уроків фізичної культури, виходячи з результатів вивчення відповідних пропозицій учнівської молоді старшого віку, є підвищення варіативності змісту уроків завдяки застосуванню нових видів фізичних вправ, посилення ігрової та змагальної спрямованості уроків, удосконалення спортивно-матеріальної бази,

впровадження активних методів навчання.

Щодо фізкультурно-спортивних інтересів учнів старшої школи, то найбільший інтерес викликають традиційні, здебільшого ігрові, види фізкультурно-оздоровчої діяльності (рис. 2.6). Так, 64,5% юнаків віддали перевагу футболу, 52,6% - баскетболу (стритболу), 49,3% хлопців вказали, що хотіли б вивчати єдиноборства, 40,1% старшокласників виявили бажання займатися плаванням, 38,8% - волейболом, для 35,5% старшокласників найбільш цікавою виявився атлетизм, стрітворкаут, 14,5% юнаків серед пріоритетних вказали інші види фізичних вправ. Щодо дівчат, то 51,5% старшокласниць хотіли б займатися волейболом, 49,2% школярок обрали бадмінтон, 40,4% учениць старшої школи визначили пріоритетним баскетбол, 37,5% дівчат подобається займатися аеробікою, чирлідінгом, 34,5% дівчат виявили бажання займатися плаванням, 22,1% учениць старшої школи подобається вивчати єдиноборства, 16,2% школярок віддали перевагу інші види фізичних вправ. Причому простежується тенденція зацікавленості у тих видах спорту, якими можна займатися як у приміщенні, так і на відкритих майданчиках.

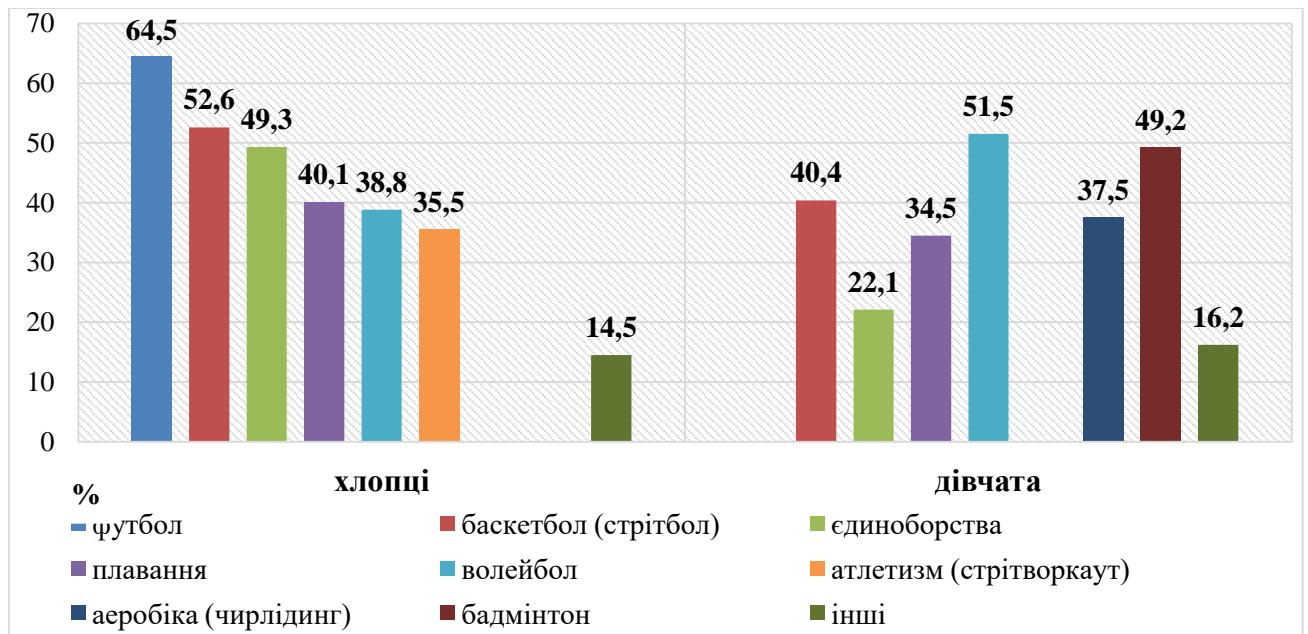


Рис. 2.6. Фізкультурно-спортивні інтереси старшокласників

Отримані результати суголосні з даними аналогічних досліджень А. Кашуби та ін. [84], Н. Криворучко [103.], С. Саїнчука [174]; А. Ротаєнка [171] та ін. щодо фізкультурно-спортивних інтересів сучасної молоді.

Анкетування показало, що 33,6% хлопців та 27,9% дівчат займаються фізичними вправами додатково у позанавчальний час, причому серед старшокласників 19,1% відвідують спортивні гуртки, клуби, чи є вихованцями ДЮСШ, 14,5% юнаків займаються у фітнес центрах та тренажерних залах, 14,0% учениць старшої школи займаються у спортивних гуртках, клубах або ДЮСШ, 13,9% старшокласниць є відвідувачками фітнесцентрів. Крім цього, 21,1% юнаків та 17,6% дівчат старшого шкільного віку займаються фізичними вправами самостійно (ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровчий біг, вуличні тренажери, їзда на велосипеді, самокаті, скейті, ігри з друзями, фізичні вправи протягом дня тощо).

Отже, вивчення суб'єктивних даних щодо інтересів і потреб учнів старшої школи у контексті здоров'язбереження, можна стверджувати, що загалом мотивація старшокласників до збереження здоров'я є позитивною, зокрема, відмічено наявність потреби та інтересу до знань про здоров'я та рухової активності. Так, більшість дітей старшого шкільного віку розуміють позитивний вплив фізичних вправ, відчують потребу у руховій активності, проявляють інтерес до отримання знань про збереження здоров'я, майже третина учнів займаються фізичними вправами у позаурочних формах організації фізичного виховання. Для хлопців старшого шкільного віку найбільш пріоритетними є мотиви, пов'язані з фізичним удосконаленням, тоді як у дівчат старшого шкільного віку переважають здебільшого оздоровчі мотиви. Найбільш жвавий інтерес для учнів старшої школи традиційно викликають ігрові види спорту. Загалом старшокласники віддають перевагу позаурочним формам організації шкільного фізичного виховання, проте розуміють важливість уроків фізичної культури. Загальною тенденцією до удосконалення уроків є посилення новизни, варіативності, ігрової спрямованості, впровадження активних та нестандартних методів навчання.

Рівень і динаміка соматичного здоров'я є об'єктивним показником сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Враховуючи індивідуальність поняття здоров'я, оцінювання має спиратися на об'єктивні дані морфофункціонального розвитку особистості. Традиційно фізичне (соматичне)

здоров'я оцінюють за комплексом нормальних показників за морфофункціональними індексами: індекс маси тіла, життєвим та силовим індексами, індексами Робінсона та Руф'є, що визначають відповідність окремих показників функціонування життєвоважливих систем організму антропометричним особливостям розвитку, оцінюють діяльність серцево-судинної системи у спокої та в умовах фізичних навантажень.

Для оцінки загального рівня фізичного здоров'я та рівня відповідності окремих морфофункціональних показників нормальним за статево-віковою групою учнів старшого шкільного віку застосовано експрес-методику кількісної оцінки соматичного здоров'я школярів Г.М. Апанасенка. Результати вимірювання показників фізичного здоров'я учнів старшої школи порівнювалися з нормативними за шкалою професора Г. М. Апанасенка [2]. Характеристика відповідності показників соматичного здоров'я хлопців та дівчат старшого шкільного віку представлено у табл. 2.3-2.4.

Таблиця 2.3

**Характеристика показників соматичного здоров'я
хлопців старшої школи ($\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$)**

Показник	Хлопці 10 клас (n=44)	Рівень відповідно віковій нормі*	Хлопці 11 клас (n=40)	Рівень відповідно віковій нормі*	p**
Індекс маси тіла, кг/м ²	20,3±1,4	середній	22,3±2,1	середній	>0,05
Силовий індекс, %	50,1±2,5	нижчий за середній	52,9±3,6	середній	>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	48,4±3,0	низький	48,5±5,7	низький	>0,05
Індекс Робінсона, бали	84,5±5,7	середній	86,6±6,2	нижчий за середній	>0,05
Індекс Руф'є, бали	9,8±1,3	середній	9,7±1,5	середній	>0,05
Інтегральна оцінка соматичного здоров'я, бали	3,4±2,1	нижчий за середній	4,7±1,5	нижчий за середній	>0,05

* рівень відповідності морфофункціональних індексів віковим нормам за експрес-методикою оцінювання рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка для школярів

** достовірність різниці між групами учнів 10 та 11 класу

Так, показник індексу маси тіла учнів 10 класу становить $20,3 \pm 1,4$ кг/м², тоді як цей показник в учнів 11 класу складає $22,3 \pm 2,1$ кг/м². Взагалі індекс маси тіла оцінює відповідність маси тіла довжині, тому він оцінюється індивідуально за таблицями середньовікових норм учнів кожної статі окремо. Однак, відповідно до градації оцінки Г. Апанасенка, величини цього індексу у хлопців 10-11 класів відповідають середньому рівню. Показники силового індексу вказують на оцінку тону м'язової маси тіла. Дослідженням співвідношення динамометрії кисті та маси тіла у старшокласників встановлено, що показник силового індексу учнів 10 та 11 класу складає відповідно $50,1 \pm 2,5\%$ та $52,9 \pm 3,6\%$, а за віковими стандартами у десятикласників він відповідає рівню нижчому за середній, а одинадцятикласників - середньому рівню. Величина життєвого індексу демонструє функціональні можливості апарату зовнішнього дихання організму. Показник життєвого індексу у хлопців 10 та 11 класу становить відповідно $48,4 \pm 3,0$ мл/кг та $48,5 \pm 5,7$ мл/кг та відносно вікової норми має низький рівень. Індекс Робінсона характеризує стан функціонування серцево-судинної системи у спокої. Показник індексу Робінсона в учнів 10 класу складає $84,5 \pm 5,7$ бала, що відносно вікової норми відповідає середньому рівню, а в учнів 11 класу - $86,6 \pm 6,2$ бала, що відносно вікової норми відповідає рівню нижчому за середній. За результатами проведеної проби Руф'є рівень функціонального резерву серця та адаптації організму до фізичних навантажень, цей показник в учнів старшої школи становить $9,8 \pm 1,3$ бала у десятикласників та $9,7 \pm 1,5$ бала у одинадцятикласників відносно вікової норми відповідає середньому рівню. Інтегральний показник соматичного здоров'я учнів 10 та 11 класу в середньому складає відповідно $3,4 \pm 2,1$ бала та $4,7 \pm 1,5$ бала, що за шкалою Г. Апанасенка відповідає рівню нижчому за середній. Статистична оцінка відмінностей між досліджуваними групами учнів 10 та 11 класу показала відсутність достовірної різниці між морфофункціональними показниками розвитку організму та рівнем соматичного здоров'я хлопців старшої школи при $p > 0,05$.

Щодо інтегральної оцінки соматичного здоров'я учнів старшої школи, то у хлопців 10-11 класів цей показник знаходиться в межах від середнього до низького рівня (рис. 2.7-2.10).

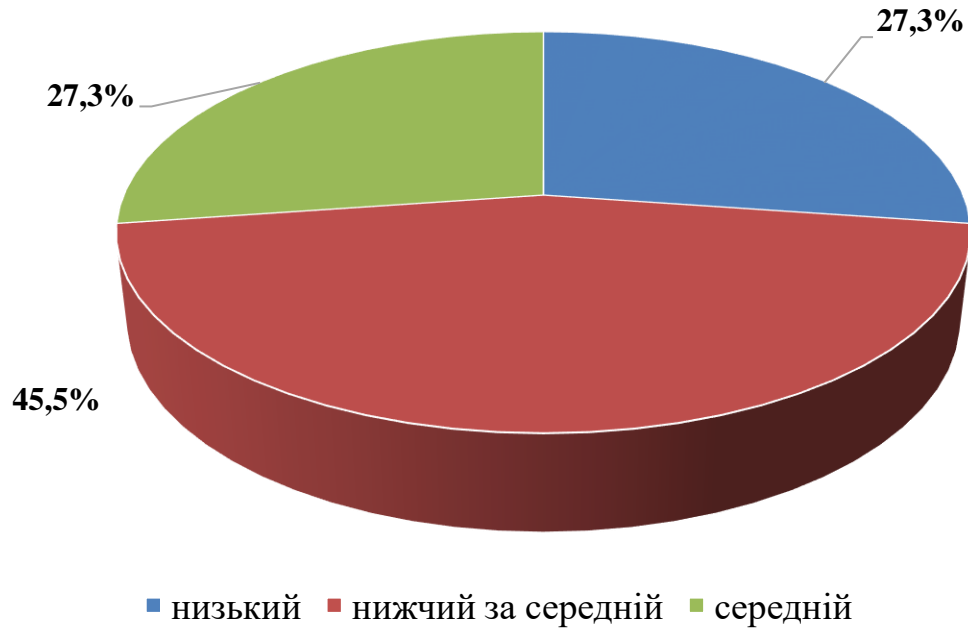


Рис. 2.7. Розподіл хлопців 10 класу за рівнем соматичного здоров'я

Розподіл учнів старшої школи за рівнями соматичного здоров'я показав, що 27,3% школярів 10 класу мають середній рівень здоров'я, 45,4% хлопців 10 класу мають рівень здоров'я нижчий за середній, решта 27,3% учнів – низький; 30,0% учнів 11 класу мають середній рівень здоров'я, 50,0% хлопців 11 класу – нижчий за середній, у 20,0% школярів рівень соматичного здоров'я низький). За результатами морфофункціональних вимірювань хлопців старшої школи з рівнем соматичного здоров'я вищим за середній та високим не зафіксовано.

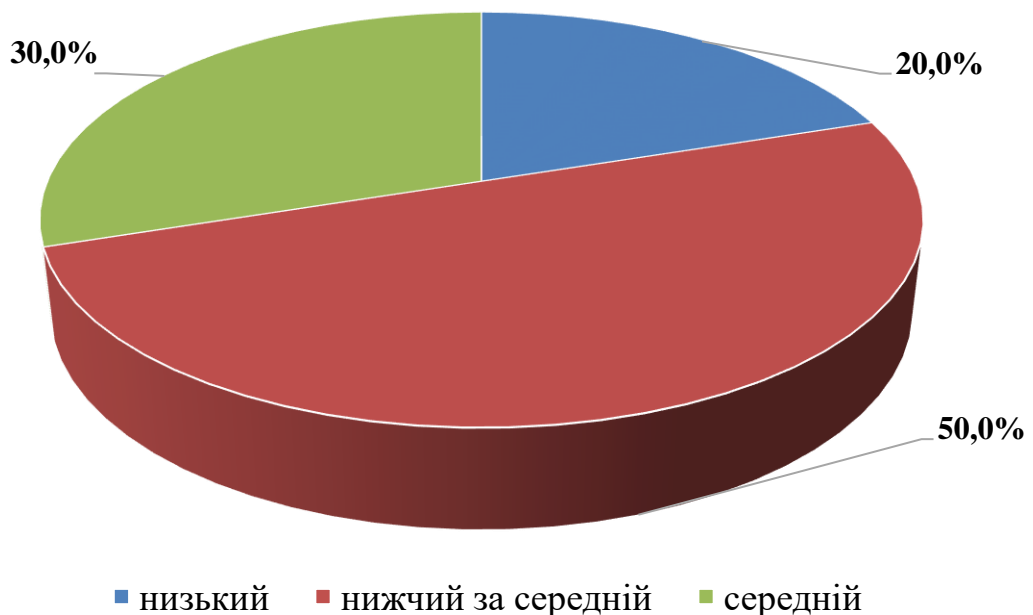


Рис. 2.8. Розподіл хлопців 11 класу за рівнем соматичного здоров'я

**Характеристика показників соматичного здоров'я
дівчат старшої школи ($\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$)**

Показник	Дівчата 10 клас (n=45)	Рівень відповідно віковій нормі*	Дівчата 11 клас (n=48)	Рівень відповідно віковій нормі*	p**
Індекс маси тіла, кг/м ²	19,6±1,0	середній	20,8±2,5	середній	>0,05
Силовий індекс, %	44,3±3,5	нижчий за середній	45,3±3,2	нижчий за середній	>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	47,4±3,1	нижчий за середній	48,0±3,9	нижчий за середній	>0,05
Індекс Робінсона, бали	81,0±4,3	середній	82,3±9,7	середній	>0,05
Індекс Руфьє, бали	8,9±0,9	середній	9,0±2,2	середній	>0,05
Інтегральна оцінка соматичного здоров'я, бали	5,2±1,9	нижчий за середній	5,5±3,5	нижчий за середній	>0,05

* рівень відповідності морфофункціональних індексів віковим нормам за експрес-методикою оцінювання рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка для школярів

** достовірність різниці між групами учениць 10 та 11 класу

Щодо дівчат старшої школи, то показник індексу маси тіла в учениць 10 класу становить 19,6±1,0 кг/м², в учениць 11 класу цей показник складає 22,3±2,1 кг/м², відповідність маси тіла зросту школярок лежить в межах середнього рівня за віковими нормами. Показник силового індексу у старшокласниць відповідає рівню нижчому за середній за віковими нормами і становить 44,3±3,5% та 45,3±3,2% у дівчат 10 та 11 класу відповідно. Величина життєвого індексу у школярок 10 та 11 класу становить 47,4±3,1 мл/кг та 48,0±3,9 мл/кг відповідно, а за віковими нормами функціональні можливості апарату зовнішнього дихання організму відповідають рівню нижчому за середній. Вимірювання величини індексу Робінсона у старшокласниць показало, що стан функціонування серцево-судинної системи у спокої у дівчат відповідає середньому рівню вікової норми та складає 81,0±4,3 бала та 82,3±9,7 бала в учениць 10 та 11 класу відповідно. За

результатами проведеної проби Руф'є встановлено, що рівень функціонального резерву серця та адаптації організму до фізичних навантажень є середнім за віковими нормами, цей показник становить $8,9 \pm 0,9$ бала та $9,0 \pm 2,2$ бала в учениць 10 класу та 11 класу відповідно. Інтегральний показник соматичного здоров'я дівчат 10 та 11 класу в середньому складає відповідно $5,2 \pm 1,9$ бала та $5,5 \pm 3,5$ бала, що за шкалою Г. Апанасенка відповідає рівню нижчому за середній. Порівняння досліджуваних показників здоров'я учениць 10 та 11 класів показало відсутність достовірних відмінностей у морфофункціональному розвитку учениць старшої школи при $p > 0,05$.

Інтегральна оцінка соматичного здоров'я старшокласниць показала, що цей показник у дівчат знаходиться в межах від вищого за середній до низького рівня (рис. 2.9-2.10).

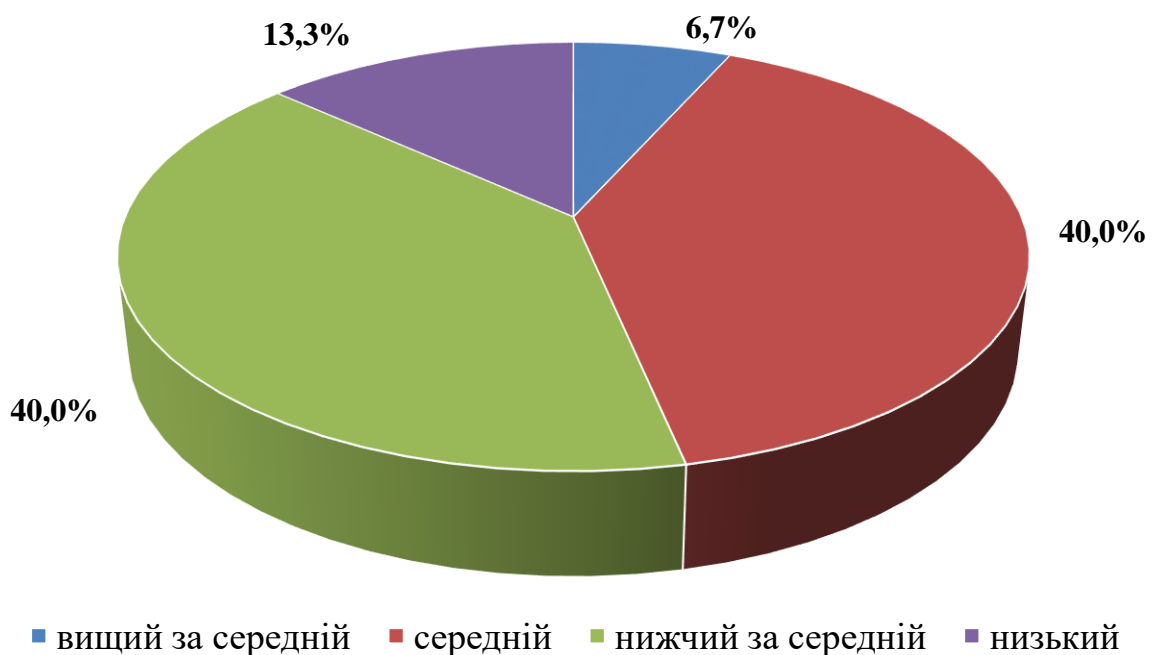


Рис. 2.9. Розподіл дівчат 10 класу за рівнями соматичного здоров'я

Розподіл учениць старшої школи за рівнями соматичного здоров'я показав, що 6,7% школярок 10 класу мають вищий за середній рівень здоров'я, по 40,0% дівчат 10 класу мають відповідно середній та нижчий за середній рівні здоров'я, решта 13,3% десятикласниць – низький; 8,3% учениць 11 класу мають вищий за середній рівень здоров'я, 41,7% дівчат 11 класу – середній рівень здоров'я, у 33,3% школярок визначено нижчий за середній рівень соматичного здоров'я, у

16,7% одинадцятикласниць - низький рівень здоров'я. За результатами морфофункціональних вимірювань дівчат старшої школи з високим рівнем соматичного здоров'я не зафіксовано. Встановлено, що, у дівчат старшої школи загальний рівень соматичного здоров'я вищий, ніж у хлопців, про що свідчить відповідний розподіл.

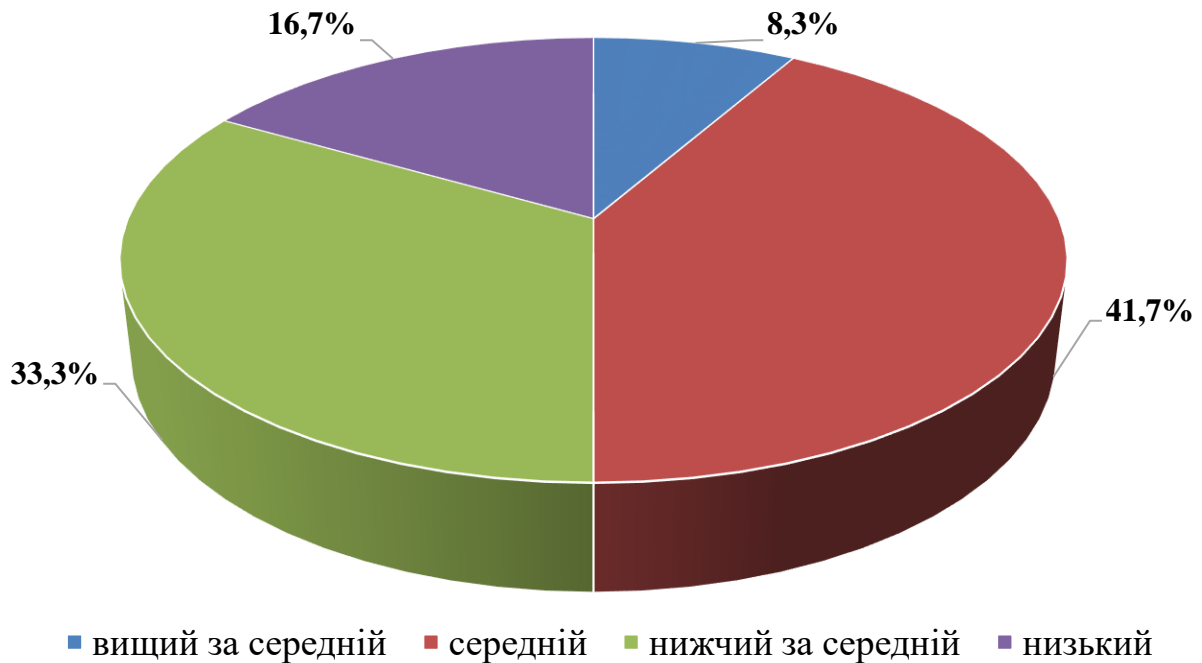


Рис. 2.10. Розподіл дівчат 11 класу за рівнями соматичного здоров'я

Отримані дані не суперечать результатам аналогічних досліджень С. Герасименко, Е. Жигульової [52], О. Дикого [65], І. Кузьменка [106], Ю. Цюпака, Р. Гайволі [209]. Отже, більше половини обстежених учнів старшої школи знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я.

Рухова підготовленість – це результат рухової підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду рухової діяльності. Загальна фізична підготовленість є одним із показників фізичного стану людини, тому що в процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму. Вона характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини і є результатом рухової активності людини [135]. Показниками фізичної підготовленості визначається індивідуальний рівень

фізичної культури. Досягнення високого рівня фізичної підготовленості є передумовою збереження здоров'я школярів [107].

Так, за допомогою 6-ти тестів, що передбачені вимогами навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів, визначено рівень загальної фізичної підготовленості старшокласників (табл. 2.5-2.6).

Таблиця 2.5

Характеристика рухової підготовленості хлопців старшої школи ($\bar{X} \pm m_x$)

Показник	Хлопці 10 клас (n=44)	Рівень досягнень*	Хлопці 11 клас (n=40)	Рівень досягнень*	p
Біг 100 м, с	15,6±0,7	середній	15,4±0,5	середній	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	10,4±1,3	середній	10,2±1,1	середній	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	203,0±14,9	середній	208,9±16,2	середній	>0,05
Метання малого м'яча на дальність, м	32,4±8,4	низький	35,2±7,9	низький	>0,05
Підтягування, разів, разів	6,4±1,8	середній	6,7±2,4	середній	>0,05
Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	6,2±1,9	достатній	6,4±2,6	достатній	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	37,4±6,1	середній	38,3±5,6	середній	>0,05
Біг 1500 м, хв, с	8,03±1,15	низький	7,48±1,09	низький	>0,05

* Рівень компетентності, що відповідає віковим критеріям оцінювання виконання навчальних нормативів за чинною навчальною програмою з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Рівень стандарту (2022)

Рівень розвитку швидкості за результатами бігу 100-метрового відрізка у хлопців 10 та 11 класу становить 15,6±0,7 с та 15,4±0,5 с відповідно, згідно з орієнтовними навчальними нормативами оцінки рухових показників чинної шкільної програми з фізичної культури (6-7 рік навчання) цей результат відповідає середньому рівню. Рівень розвитку спритності учнів 10-11 класу за результатами човникового бігу відповідає середньому рівню компетентності для 6 і 7 року навчання і становить 10,4±1,3 с та 10,2±1,1 с відповідно. Рівень прояву швидкісно-силових якостей ніг старшокласників за результатами стрибка у

довжину з місця складає $203,0 \pm 21,9$ см та $208,9 \pm 14,7$ у 10 класі та 11 класі відповідно та належить до середнього рівня компетентності. Ревень прояву швидкісно-силових якостей рук за результатами метання малого м'яча на дальність становить $32,4 \pm 8,4$ м в учнів 10 класу та $35,2 \pm 7,9$ м в учнів 11 класу та відповідає низькому рівню компетентності. Рівень розвитку сили рук за результатами підтягування на поперечині у школярів 10 та 11 класу складає $6,4 \pm 1,8$ разів та $6,7 \pm 2,4$ разів відповідно і належить до середнього рівня компетентності. Рівень прояву гнучкості за результатами тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи у хлопців 10 класу складає $6,2 \pm 1,9$ см, а у хлопців 11 класу – $6,4 \pm 2,6$ см, що відповідає достатньому рівню компетентності. Прояв силової витривалості за результатами тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи становить $37,4 \pm 8,1$ разів в учнів 10 класу та $38,3 \pm 5,6$ разів в учнів 11 класі, що відповідає середньому рівню компетентності. Рівень розвитку витривалості старшокласників відповідає низькому рівню навчальних досягнень та складає $8,03 \pm 1,15$ хв, с у десятикласників та $7,48 \pm 1,09$ хв, с в одинадцятикласників. Встановлено, в учнів старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові результати на витривалість та швидкісно-силові якості, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній та достатній рівні. Крім того, достовірних відмінностей між рівнем рухової підготовленості хлопців 10 та 11 класів не виявлено ($p > 0,05$).

Рівень розвитку швидкості за результатами бігу 100-метрового відрізка у дівчат 10 та 11 класу становить $18,4 \pm 1,5$ та $18,3 \pm 1,2$ с відповідно та за орієнтовними навчальними нормативами оцінювання рухової підготовленості цей результат відповідає низькому рівню компетентності. Рівень розвитку спритності учениць 10-11 класу за результатами човникового бігу відповідає середньому рівню компетентності для 6 і 7 року навчання і становить $11,6 \pm 1,1$ с та $11,4 \pm 0,9$ с відповідно. Рівень прояву швидкісно-силових якостей ніг старшокласниць за результатами стрибка у довжину з місця складає $159,5 \pm 15,1$ см та $163,9 \pm 14,7$ у 10 класі та 11 класі відповідно та відноситься до середнього рівня компетентності. Ревень прояву швидкісно-силових якостей рук дівчат за результатами метання малого м'яча на дальність становить $17,7 \pm 7,9$ м в учениць

10 класу та $18,2 \pm 6,4$ м в учениць 11 класу та відповідає низькому рівню компетентності.

Таблиця 2.6

Характеристика рухової підготовленості дівчат старшої школи ($\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$)

Показник	Дівчата 10 клас (n=45)	Рівень досягнень*	Дівчата 11 клас (n=48)	Рівень досягнень*	p
Біг 100 м, с	$18,4 \pm 1,5$	низький	$18,3 \pm 1,2$	низький	$>0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	$11,6 \pm 1,1$	середній	$11,4 \pm 0,9$	середній	$>0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	$159,5 \pm 15,1$	середній	$163,9 \pm 14,7$	середній	$>0,05$
Метання малого м'яча на дальність, м	$17,7 \pm 7,9$	низький	$18,2 \pm 6,4$	низький	$>0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на лаві, разів	$9,6 \pm 3,4$	середній	$10,8 \pm 3,0$	середній	$>0,05$
Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	$8,8 \pm 3,4$	низький	$8,7 \pm 2,5$	середній	$>0,05$
Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	$34,5 \pm 2,8$	середній	$35,2 \pm 3,6$	середній	$>0,05$
Біг 1500 м, хв, с	$9,23 \pm 1,27$	низький	$9,07 \pm 1,18$	низький	$>0,05$

* Рівень компетентності, що відповідає віковим критеріям оцінювання виконання навчальних нормативів за чинною навчальною програмою з фізичної культури для учнів 10-11 класів. Рівень стандарту (2022)

Рівень розвитку сили рук за результатами підтягування на поперечині у школярок 10 та 11 класу складає $9,6 \pm 3,4$ разів та $10,8 \pm 3,0$ разів відповідно і належить до середнього рівня компетентності. Рівень прояву гнучкості за результатами тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи у дівчат 10 класу складає $8,8 \pm 3,4$ см та відповідає низькому рівню компетентності, а у дівчат 11 класу – $8,7 \pm 2,5$ см, що відповідає середньому рівню компетентності. Прояв силової витривалості дівчат за результатами виконання тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи становить $34,5 \pm 2,8$ разів в учениць 10 класу та $35,2 \pm 3,6$ разів в учениць 11 класі, що відповідає середньому рівню компетентності. Рівень

розвитку витривалості старшокласниць відповідає низькому рівню навчальних досягнень та складає $9,23 \pm 1,27$ хв, с у десятикласниць та $9,07 \pm 1,18$ хв, с в одинадцятикласниць. Встановлено, в учениць старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові показники швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості у дівчат 10 класу, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній рівень. Крім того, встановлено відсутність достовірної різниці між рівнем рухової підготовленості дівчат 10-11 класів ($p > 0,05$).

Отже, в результаті педагогічного тестування з'ясовано, що рівень рухової підготовленості учнів старшої школи знаходиться в межах від низького до достатнього рівнів та за віком школярів статистично не відрізняється ($p > 0,05$). Отримані дані підтверджують результати аналогічних досліджень О.Дикого, [65], І. Кузьменко [106] та ін.

Дослідницями О. Бацилевою, І. Пузь та І. Гресько [18] помічено зв'язок психоемоційного стану та здоров'язбережувальної поведінки молоді. Так, ними доведено, що для осіб з високим рівнем психоемоційного напруження характерними є неадекватне ставлення до здоров'я, недостатньо сформована мотивація щодо його зміцнення та збереження, недотримання здорового способу життя, наявність підвищеної тривожності або апатії щодо власного здоров'я та в цілому низький рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності. Крім цього, дослідник В. Астахов [9] відмічає щільний взаємозв'язок між соматичним та психоемоційним станами, пояснюючи це впливом емоцій не тільки на загальне самопочуття, але й на діяльність функціональних систем і адаптаційні можливості організму. Це зумовлює необхідність вивчення психоемоційного стану, соматичного здоров'я та рухової підготовленості учнів старшої школи в аспекті їх впливу на успішність формування здоров'язбережувальної компетентності.

Так, за допомогою методики САН вивчено складові психоемоційного стану старшокласників, зокрема їх самопочуття, активність та настрої за суб'єктивними характеристиками. Також методику САН часто використовують для визначення та попередження негативних станів і небажаних наслідків,

викликаних фізичними або психічними навантаженнями, а також для визначення, прогнозування й своєчасної корекції негативних емоцій. Результати суб'єктивної оцінки емоційного стану учнів старшої школи представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Характеристика показників психоемоційного стану
хлопців старшої школи ($\bar{X} \pm m_x$)**

Стать учнів / показник САН (бали)	Хлопці		р	Дівчата		р
	10 клас (n=44)	11 клас (n=40)		10 клас (n=45)	11 клас (n=48)	
Самопочуття	46,2±10,3	44,7±9,1	>0,05	45,1±9,6	44,8±10,3	>0,05
Активність	44,5±9,8	43,5±10,2	>0,05	41,7 ±10,2	41,3 ±9,5	>0,05
Настрій	44,9 ±11,2	42,7 ±10,4	>0,05	43,6±11,4	42,5 ±8,6	>0,05

Аналіз показників суб'єктивної оцінки психоемоційного стану у хлопців і дівчат, які навчаються у старшій школі, знаходяться в межах середнього рівня. Так, у хлопців 10-11 класів середньогруповий результат самопочуття становить 46,2±10,3 бала, що вказує на середній рівень самопочуття, а у дівчат-старшокласниць даний показник становить 44,7±9,1 бала, що свідчить про середній рівень самопочуття. Встановлено, що середньогруповий результат активності у хлопців-старшокласників цей показник становить 44,5±9,8 бала в 10 класі та 43,5±10,2 бала відповідно, а у дівчат 10 та 11 класів складає 44,5±9,8 бала та 43,5±10,2 бала відповідно, що вказує на середній рівень активності. З'ясовано, що середньостатичні показники настрою старшокласників знаходяться в межах середнього рівня. Так, настрої у юнаків 10 та 11 класу становить 44,9 ±11,2 бала та 42,7 ±10,4 бала відповідно, а у дівчат складає 43,6±11,4 бала та 42,5 ±8,6 бала відповідно.

Крім того, визначено, що вікова та статева різниця між показниками самопочуття, активності і настрою у старшокласників відсутня, достовірно значущих відмінностей не зафіксовано. Психоемоційний стан учнів 10-11 класів за показниками самопочуття, активності та настрою вказує на присутність у

повсякденному житті стресових факторів, погану адаптованість молоді випускових класів до умов навчальної діяльності, дорослішання, наявність нервово-психічного напруження в умовах соціального оточення, неприємливої атмосфери в умовах школи чи сім'ї, тривожне сприйняття дійсності тощо. Ця закономірність є характерною для учнів старшої школи [22].

Від того, як організовано освітній процес фізичного виховання у ЗЗСО залежить успішність реалізації педагогічних завдань. Для вивчення реального стану фізичного виховання в школі, особливостей реалізації компетентнісного підходу у різних формах організації занять фізичними вправами учнів старшої школи, формування здоров'язбережувальної компетентності школярів здійснено опитування вчителів фізичної культури. Всього взяло участь в анкетуванні 12 вчителів, їх середній вік становить 47,6 років, а стаж роботи 25 років.

З'ясовано, що крім уроків фізичної культури, у роботі з учнями старшої школи учителі застосовують фізичні вправи протягом навчального дня (фізкультхвилинки, фізкультпаузи, руханки на перервах), шкільні секції з видів спорту, шкільні та позашкільні спортивні свята, змагання, фестивалі, івенти. Однак виключно всі респонденти відмітили, що школярів більше приваблюють позаурочні форми організації фізичного виховання, зокрема шкільні та позашкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, військово-патріотичні ігри на кшталт «Джури», «Сокола» та ін.

Встановлено, що сьогодні досвіду впровадження компетентнісного підходу у фізичне виховання учнів старшої школи недостатньо. Встановлено, що всі педагоги проводять теоретичні заходи з питань збереження здоров'я учнів, здебільшого вони відбуваються у формах бесід, інформаційних повідомлень та залучення дітей до підготовки рефератів, презентацій, організованих тематичних заходів тощо. Причому вчителі зазначають, що у практиці уроків фізичної культури формування здоров'язбережувальної компетентності відбувається шляхом реалізації таких завдань: формування знань про здоров'я та його збереження, формування мотивації до рухової активності, розвиток рухових якостей, навчання фізичних вправ з різних модулів навчальної програми, залучення школярів до різних форм занять фізичними вправами, залучення

батьків до спільних тематичних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Усі опитані педагоги вважають, що для повноцінної роботи щодо формування здоров'язбережувальної компетентності важлива спільної роботи школи і батьків, зокрема залучення їх до тематичних заходів, а також застосування методів власного прикладу, стимулювання, заохочення, мотиваторів у вигляді перегляду фільмів, змагань, відвідування спортивних локацій тощо.

Для вирішення педагогічних завдань учителі фізичної культури користуються здебільшого традиційними методами, іноді включаючи в уроки та позаурочні групові та колективні форми активного навчання, зокрема такі, як брейн-ринг, підготовка проєктів, дебати, однак такі випадки застосовуються лише для засвоєння нових знань. Але 91,7% вчителів вважають, що використання активних методів дозволить підвищити мотивацію учнів до уроків фізичної культури, розвивати соціальні навички (вміння слухати співрозмовника, поважати іншу думку, самостійно приймати рішення, висловлювати власну позицію, адаптуватися до нестандартних ситуацій тощо).

Серед найгостріших проблем, з якими стикаються вчителі під час організації уроків фізичної культури, є недостатня спортивно-матеріальна база шкіл, відсутність необхідного обладнання та інвентарю для вивчення нових варіативних модулів шкільної програми, а також вимушене онлайн-навчання. Однак усі педагоги мають комп'ютер, що дозволяє застосовувати інфокомунікаційні технології навчання.

Учителі фізичної культури зазначають, що особливістю учнів старшого шкільного віку є те, що вони більш організовані, усвідомлені та відповідальні, мають свою власну думку та виражають свою позицію, більш адекватно сприймають навчальні вимоги, реагують на похвалу та покарання. Старшокласники краще сприймають новий матеріал, розуміючи його прикладне значення, віддають перевагу діяльності, де можна проявити самостійність, творчість. Причому хлопці активніші, ніж дівчата, більшість школярів охоче вивчають нові фізичні вправи та беруть участь у різних видах рухової активності. Для залучення учнівської молоді старшого віку до занять фізичними вправами в умовах навчання, на думку вчителів, важлива взаємодія з ними, посилення

ігрового, змагального та прикладного спрямування змісту уроків фізичної культури, застосування активних та нестандартних методів і технологій, збільшення обсягу цікавого та різноманітного теоретичного контенту, активізація самостійної роботи, урахування інтересів і потреб дітей, їх рухових можливостей, підвищення уваги до формування соціальних навичок.

Отже, у процесі констатувального етапу педагогічного експерименту встановлено, що за статистикою кожен п'ятий учень та кожна сьома учениця не дотримуються здорового способу життя, основними причинами чого є постійні стреси та нервово-емоційні напруження, вплив оточення на поведінку і діяльність, відсутність у родині звички до дотримання правил здорового способу життя. Визначено наявність позитивної мотивації старшокласників до збереження здоров'я, що проявляється у розумінні більшістю дітей старшого шкільного віку впливу фізичних вправ на здоров'я, наявності потреби руховій активності та інтересу до знань здоров'я. З'ясовано, що старші підлітки найбільше проявляють інтерес до фізичних вправ ігрової спрямованості та нових нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Причому у хлопців переважають мотиви фізичного удосконалення, у дівчат - оздоровчі мотиви.

Встановлено, що у хлопців 10-11 класів рівень соматичного здоров'я знаходиться в межах від середнього до низького рівня, у дівчат старшої школи - в межах від вищого за середній до низького рівня, тобто більше половини обстежених учнів старшої школи знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я. Щодо рухового потенціалу, учнів старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові результати на витривалість та швидко-силові якості, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній та достатній рівні; в учениць старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові показники швидкості, витривалості, швидко-силових якостей та гнучкості у дівчат 10 класу, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній рівень. Достовірних вікових відмінностей між рівнем рухової підготовленості старшокласників не виявлено ($p > 0,05$). Аналіз показників суб'єктивної оцінки психоемоційного стану у хлопців і дівчат, які навчаються у старшій школі, знаходяться в межах

середнього рівня, причому достовірна вікова та статева різниця між показниками самопочуття, активності і настрою у старшокласників відсутня ($p > 0,05$).

Визначено, що особливості організації освітнього процесу фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку, на відміну від молодших учнів, ґрунтуються на початку прояву фізичної та психологічної зрілості, соматичності у діяльності, сформованому ставленні до навчання. За результатами опитування вчителів та опитування учнів встановлено загальною тенденцією до удосконалення фізичного виховання у старшій школі є активізація взаємодії між учнями та вчителем, підвищення новизни, варіативності, ігрової та прикладної спрямованості його змісту, впровадження активних та нестандартних методів навчання, збільшення обсягу цікавого та різноманітного теоретичного контенту, урахування інтересів і потреб дітей, їх рухових можливостей, посилення уваги до формування соціальних навичок.

Отримані результати дозволяють визначити основні напрями роботи щодо підвищення ефективності фізичного виховання старшокласників у аспекті здоров'язбереження та обґрунтувати методiku формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

2.3. Методика формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури

З метою реалізації завдань дослідження проаналізовано, систематизовано та узагальнено дані сучасної педагогічної теорії та практики щодо сутності та змісту поняття «здоров'язбережувальна компетентність», чинників, що впливають на успішність формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів, теоретико-методичних основ формування мотивів і потреб до збереження здоров'я у процесі різних форм організації занять фізичними вправами, особливостей активізації пізнавальної та рухової діяльності дітей старшого

шкільного віку. Окрема увага приділялася вивченню практичного досвіду впровадження інтерактивних методів навчання школярів, можливостей імплементації інтерактивних дидактичних методів у процес навчання фізичної культури школярів, з урахуванням вікових особливостей психофізичного розвитку учнів старшої школи, їх психоемоційного стану, інтересів і потреб.

Для прогнозування розвитку освітнього процесу у контексті формування здоров'язбережувальної компетентності школярів, визначення його змісту, теоретичного обґрунтування вибору педагогічного інструментарію - відповідних засобів, методів і форм вивчено реальний стан організації фізичного виховання у школі аспекті здоров'язбереження, досвід практичної роботи зі старшокласниками за допомогою опитування вчителів фізичної культури. Вивчення чинників, що впливають на успішність формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників, зокрема, вихідного рівня мотивації, суб'єктивних даних щодо інтересів і уподобань, цінностей і потреб, стилю життя, соматичного здороврухової підготовленості та психоемоційного стану учнів 10-11 класів дозволило визначити основні напрямки педагогічного впливу на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі реалізації освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання. На основі отриманих даних розроблено і теоретично обґрунтовано методикау формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури, що представлено у вигляді педагогічної моделі з метою відтворення ключових особливостей та змісту освітнього процесу з усіма його складовими.

Педагогічне моделювання - часто вживаний метод наукового дослідження, що передбачає вивчення певного педагогічного процесу або явища шляхом відображення його основних характеристик у спеціально створеному об'єкті – моделі, що, зі свого боку, має графічну форму та схематично відображає досліджуваний предмет педагогічної дійсності [21]. Педагогічне моделювання спрямоване на конструювання уявних моделей реальних педагогічних об'єктів і

служить засом упорядкування інформації, що дозволяє повніше, глибше й детальніше розкрити їх сутність [140].

Дослідженню перспектив використання моделювання як наукового методу для вивчення педагогічних систем та процесів присвячено численні праці В. Андрєєва, С. Архангельського, Ю. Бабанського, О. Єжової, Н. Кузьміної, Н. Ничкало, В. Сластьоніна, Н. Талізінної та ін., у яких описано можливості використання моделей у педагогіці, розкрито різні підходи до моделювання та доведено його ефективність. Педагогічна наука використовує можливості методу моделювання для екстраполяції характеристик досліджуваного об'єкта (оригіналу) на уявний об'єкт (модель), за допомогою якого на основі схожості вивчаються його структура, складові, властивості, фактори впливу на нього, принципи внутрішньої організації, механізми функціонування, структурно-логічні взаємозв'язки між його компонентами та прогнозується його розвиток. Як вважає О. Семенова [176], використовуючи педагогічне моделювання, можна поєднати емпіричні та теоретичні знання у процесі формуванні логічної конструкції спрощеної системи досліджуваних складних об'єктів.

На думку Л. Тюпті [198], педагогічна модель створюється з метою імітації досліджуваного об'єкту, орієнтується на його інтерпретацію в педагогічний простір та має відповідати певним вимогам, зокрема бути простою, зручною, наочною та інформативною, сприяти удосконаленню самого об'єкта, визначенню чи покращенню його характеристик, раціоналізації способів його пізнання чи управління ним. О. Дахін [62] стверджує, педагогічна модель освітнього процесу представляє собою логічно побудовану послідовність відповідних структурних елементів, що включають мету, зміст освіти, проектування педагогічної технології його реалізації, прогнозування очікуваного результату навчання та механізм управління ним, визначення критеріїв ефективності технології, видів і способів контролю, оцінювання навчальних досягнень тощо.

За даними О. Почуєвої [163], використання методу педагогічного моделювання освітнього процесу визначається метою і завданнями, очікувані результати навчання аналізуються його суб'єктами і зіставляються з

поставленою метою, у разі невідповідності у процес вносяться корективи і педагогічна взаємодія продовжується. Метою моделювання процесу формування мотивів, знань, умінь, навичок, компетентностей, готовності до певної діяльності є проектування такої педагогічної моделі, що дозволяла б підвищувати ефективність цього процесу на основі вибору адекватних засобів, методів і форм навчання, урахування усіх факторів впливу на нього, прогнозування очікуваного результату, що проявляється у навчальних досягненнях, та добору оптимальних критеріїв його оцінювання. При цьому ретельно вивчаються окремі компоненти освітнього процесу, фактори, що впливають на успішність реалізації педагогічних завдань, зміст педагогічного впливу, ступінь залежності очікуваного результату від дії окремих суб'єктивних чинників та визначається зміст самого результату, тобто окреслюються його показники та рівні. Наявність науково обґрунтованої педагогічної моделі освітнього процесу дає змогу відтворити його динаміку та передбачити його розвиток.

Отже, спроектовано педагогічну модель методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури як наочне гіпотетичне відтворення процесу формування знань, умінь та навичок збереження здоров'я, відповідного світогляду, поведінки та діяльності у його динаміці (рис. 2.11).

Зміст сучасної шкільної освіти спрямований на реалізацію вкладу окремих предметів у формування ключових компетентностей учнів. Розглядаючи програмні результати навчання фізичної культури здобувачів повної загальної середньої освіти через призму компетентнісного підходу, враховуючи потенційний вклад цього шкільного предмету у формування ключових компетентностей, зважаючи на спрямованість програмового матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, можна визначити, що окремі напрямки педагогічного впливу у процесі фізичного виховання старшокласників об'єднуються спільною метою – формувати здоров'язбережувальну компетентність, що здійснюється у процесі реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань. При цьому переважне використання

інтерактивних методів і прийомів характеризує освітній процес як процес інтерактивного навчання фізичної культури.

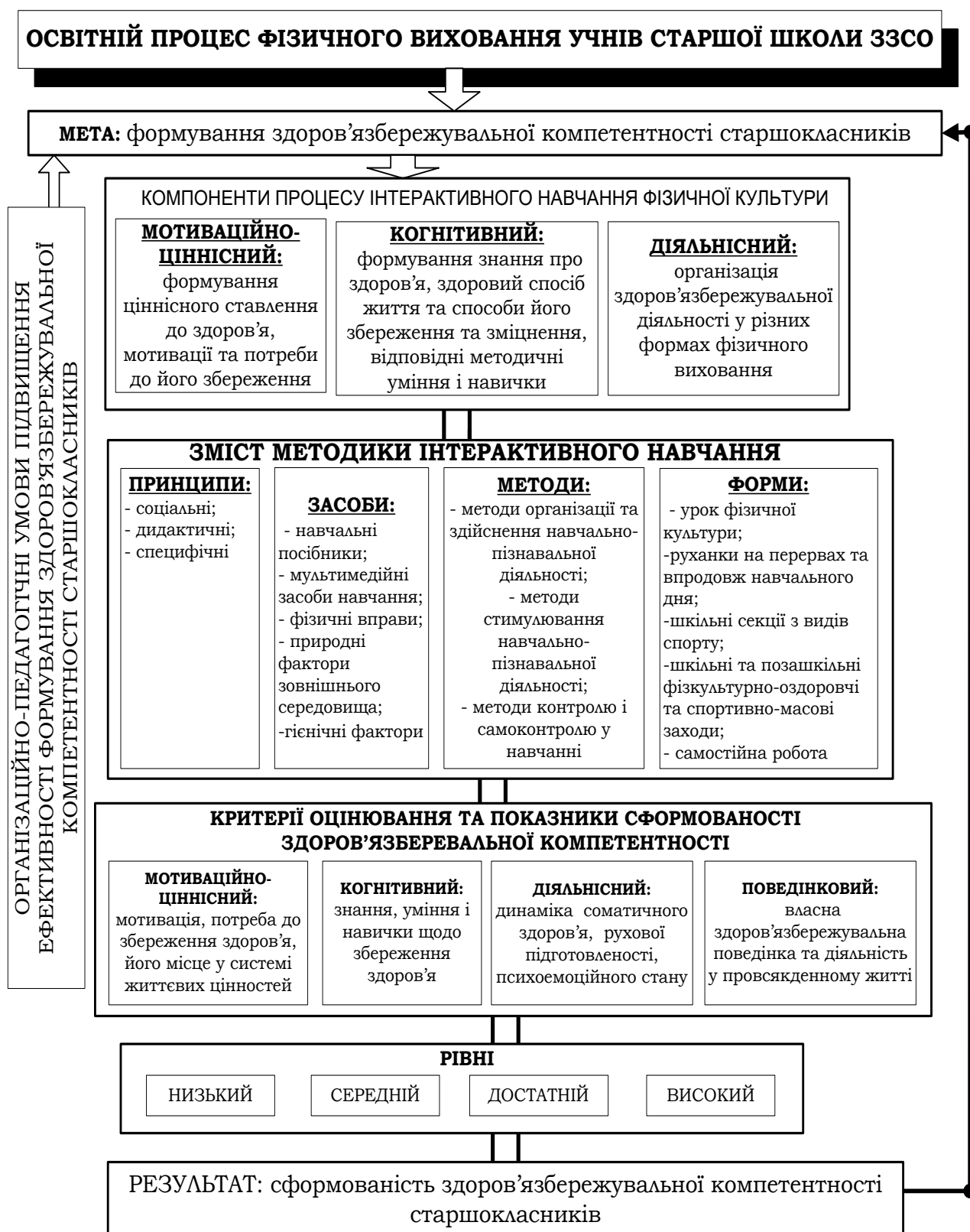


Рис. 2.11. Модель методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури

Аналіз змісту здоров'язбережувальної компетентності за уявленнями сучасних вітчизняних науковців показав, що вона є інтегрованим результатом навчання фізичної культури, що включає сукупність знань, умінь, навичок, цінностей та досвіду щодо збереження здоров'я, достатній рівень фізичного та психоемоційного стану, що проявляється у здатності бути здоровим та готовності здійснювати здоров'язбережувальну діяльність і поведінку. Досягнення мети освітнього процесу фізичного виховання вимагає правильної постановки педагогічних завдань. Враховуючи змістове наповнення поняття здоров'язбережувальної компетентності, процес інтерактивного навчання фізичної культури у різних формах організації фізичного виховання включає такі компоненти: мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісний. Мотиваційно-ціннісний компонент освітнього процесу передбачає реалізацію педагогічних завдань, спрямованих на формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації та протреби до його збереження; когнітивний компонент освітнього процесу включає завдання формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та способи його збереження та зміцнення, а також відповідні методичні уміння і навички; завдання діяльнісного компоненту освітнього процесу пов'язані із педагогічними завданнями, що полягають в організації здоров'язбережувальної діяльності у різних формах фізичного виховання. Мотиваційно-ціннісний компонент є одним з найважливіших елементів освітнього процесу, оскільки він відповідає за формування мотивів, котрі спонукають до діяльності: пізнавальної, рухової, здоров'язбережувальної. У процесі реалізації когнітивного і діяльнісного компонентів освітнього процесу формується досвід здоров'язбереження, що поєднує відповідні знання, уміння й навички. На основі отриманих знань та досвіду здоров'язбереження у сполученні з переконаннями, цінностями і мотивами формується відповідний світогляд та поведінка. Отже, мотиваційно-ціннісний та когнітивний компоненти освітнього процесу визначається як основа для керування способом життя, а діяльнісний компонент – як безпосереднє залучення до нього.

У процесі інтерактивного навчання фізичної культури шляхом засвоєння учнями інваріантної складової та варіативних навчальних модулів з різних видів

фізкультурно-оздоровчої діяльності за вибором реалізується мета: формування здоров'язберезувальної компетентності шляхом послідовного вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань. При цьому освітні завдання інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи пов'язані з формуванням відповідних теоретико-методичних знань, рухових умінь та умінь та навичок, оздоровчі завдання пов'язані зі зміцненням здоров'я, профілактикою захворювань, покращенням фізичного розвитку та фізичної працездатності, підвищенням рівня розвитку рухових якостей, виховні завдання пов'язані з розвитком морально-вольових якостей, соціальних навичок спілкування і взаємодії з іншими людьми, на основі чого формуються відповідні цінності, погляди і переконання. Застосування дидактичного інтерактиву активізує учасників освітнього процесу, створює сприятливий психологічний клімат, забезпечує комунікацію в класному колективі, підвищує емоційність занять фізичними вправами, що, зі свого боку, сприяє покращенню психоемоційного стану учнівської молоді. Передбачається, що формування здоров'язберезувальної компетентності школярів у процесі інтерактивного навчання фізичної культури відбувається таким чином: шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу з використанням ефективних методів, засобів і форм створюються умови для формування в учнів глибоких і системних знань щодо здоров'я, умінь та навичок його збереження, котрі у практичному поєднанні з активною руховою та оздоровчою діяльністю відповідно до їх інтересів та можливостей сприяють формуванню стійкої мотивації та усвідомленої потреби бути здоровим, що, зі свого боку, спонукає до активної пізнавальної та рухової діяльності, у результаті чого через досвід формуються світогляд та здоров'язберезувальна поведінка.

Сучасна парадигма шкільної освіти базується на засадах гуманістичної педагогіки, педагогіки партнерства, особистісно орієнтованому, компетентнісному та діяльнісному підходах, інноваційних педагогічних технологіях розвивального навчання, створення ситуації успіху, розвитку творчої особистості та ін. з урахуванням інтересів, потреб, схильностей та індивідуальних особливостей розвитку учнів та спрямована на подолання

інертності мислення, переорієнтацію взаємовідносин між суб'єктами освітнього процесу. Провідні ідеї таких технологій засновані на особистісному розвитку учнів, активізації максимально самостійної навчально-пізнавальної діяльності та формуванні творчого продуктивного мислення школярів, можуть успішно застосовуватися, зокрема, й у різних формах організації фізичного виховання з метою реалізації їх потенціальних рухових та інтелектуальних можливостей, формування рухового досвіду, підтримання достатнього рівня фізичного розвитку та здоров'я, розвитку творчого потенціалу, виховання стійких соціальних навичок та формування здорового способу життя, що в загальному складає зміст здоров'язбережувальної компетентності.

Зміст фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в умовах реалізації сучасних підходів до організації освітнього процесу формується на основі використання ефективного педагогічного інструментарію, що регламентуються важливими принципами та мають акцент на індивідуальну орієнтованість форм, засобів і методів навчання фізичної культури. За даними О. Аксьонової [1], особистісно орієнтованість фізичного виховання передбачає передусім виховання в учнів вміння розуміти необхідність і відчувати потребу здоровому способі життя, стимуляцію діяльності щодо здоров'язбереження, урахування їх рухових можливостей та індивідуальних особливостей розвитку, створення умов для педагогічного впливу на світогляд, поведінку й діяльність школярів, спрямовану на збереження й зміцнення здоров'я.

Сучасним педагогічним ідеям відповідають інтерактивні дидактичні методи і прийоми, що можуть застосовуватися під час викладання будь-яких навчальних предметів для учнів різного шкільного віку. Отже, інтерактивне навчання фізичної культури забезпечується відповідними засобами, методами та формами та регламентується певними принципами, котрі спрямовані на реалізацію педагогічних завдань, сприяють посиленню творчої взаємодії між суб'єктами освітнього процесу, сприяють засвоєнню учнями не тільки окремими знаннями, вміннями й навичками, а способами діяльності на основі самостійної пізнавальної активності учнів.

Засіб навчання є певним об'єктом, що виконує дидактичну функцію: формування знань, умінь, навичок, досвіду. До засобів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів залежно від педагогічних завдань, для реалізації яких вони використовуються, відносяться навчальні посібники, мультимедійні засоби навчання, фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища, гігієнічні фактори. Навчальний посібник є засобом навчання, спрямованим на засвоєння теоретико-методичних знань та умінь учнів старшої школи. Цей засіб виконує такі функції:

а) освітню, що посилює процес засвоєння навчального матеріалу уроку, сприяє розширенню і систематизації знань;

б) розвивальну, що полягає в розвитку перцептивних, мнемонічних, розумових, аналітичних, мовленнєвих, здібностей;

в) виховну, що сприяє формуванню світогляду, етичних, духовних, моральних, естетичних якостей особистості;

г) управлінську, що передбачає можливість програмування змісту навчання, його методів, засобів і форм навчання, способів практичного застосування знань;

ґ) дослідницьку, що визначається можливістю виховання самостійності, формування умінь наукового пошуку [210].

При цьому знання учнів при засвоєнні матеріалу посібників включають теоретичний, емпіричний та практичний компоненти. Емпіричний компонент відображає інформацію про чуттєвий досвід, зв'язки та відношення та включає уміння аналізувати та упорядковувати факти і явища, розуміти різноманітні класифікації, узагальнювати отримані знання та використовувати їх у діяльності. Теоретичний компонент включає безпосередню інформацію, отриману під час опрацювання посібника та полягає у відтворенні предмету і систему його зв'язків. Практичний компонент включає розвиток творчих здібностей, формування світогляду, системи поглядів і переконань, власної думки і позиції, інтересу до знань тощо [200, 210]. Застосування посібників у процесі інтерактивного навчання фізичної культури відповідає психологічним особливостям когнітивного розвитку старшокласників, оскільки у цьому віці

відбувається повне становлення словесно-логічного мислення на основі переходу до вищих рівнів абстрактного мислення [173].

Мультимедійні засоби навчання є сучасним засобом, що може застосовуватися в освітньому процесі не тільки з метою повторення, узагальнення та систематизації знань, але й дозволяє розвивати творчість, самостійність, допомагає створити конкретне уявлення про предмет та доповнити відоме новими даними. Мультимедіа об'єднує в собі статичну візуальну інформацію (текст та графіку), так і динамічну – мовлення, музику, відео, анімацію. Такі дидактичні засоби дозволяють знаходити необхідну інформацію у величезній масі даних, представити об'ємний матеріал у зручній та доступній формі, прискорюють процес засвоєння знань шляхом безпосереднього поєднання термінів, понять, зв'язків між об'єктами чи явищами із зображеннями і звуками.

На думку М. Шута та ін. [125], мультимедіа створює мультисенсорне навчальне оточення, залучення всіх органів чуття покращує засвоєння матеріалу порівняно з традиційними методами, освітній процес стає інтенсивнішим та орієнтується на індивідуальні здібності учнів. Індивідуальна діалогова комунікація за допомогою фото-, відео-, аудіо-, текстових, графічних вставок максимально полегшує процес навчання, дозволяє розширити можливості інформаційного впливу, безпосередньо залучає учня в освітній процес. Отже, мультимедійні дидактичні засоби є важливим засобом інтерактивного навчання.

Основними засобами формування здоров'язберезувальної компетентності у процесі фізичного виховання є фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища, гієнічні фактори (умови навчання, праці та побуту), причому два останні опосередковано підсилюють ефект дії фізичних вправ. З метою формування рухового досвіду учнів, тобто життєво важливих та прикладних рухових умінь та навичок, розвитку рухових якостей, зміцнення здоров'я та покращення психоемоційного стану учнів старшої школи використовували обрані види фізичних з інваріативної та варіативної складової чинної навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів у різних формах фізичного виховання. При цьому за можливості заняття фізичними вправами проводилися

на свіжому повітрі: на відкритих спортивних майданчиках, парках, тощо, а також з урахуванням гігієнічних вимог до місць занять, одягу, інвентарю.

Отже, навчальні посібники та мультимедійні засоби навчання в основному використовувалися під час реалізації когнітивного та мотиваційно-ціннісного компонентів, а фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища, гігієнічні фактори - у процесі реалізації діяльнісного та мотиваційно-ціннісного компонентів інтерактивного навчання фізичної культури.

Методом навчання називають спосіб реалізації мети, вирішення педагогічних завдань. При підборі методів, що використовувалися для формування здоров'язбережувальної компетентності, орієнтувалися на класифікацію Ю. Бабанського [14], що є загальноприйнятою в педагогіці. На основі неї, методи навчання поділяються на такі групи:

- методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності;
- методи стимулювання навчально-пізнавальної діяльності;
- методи контролю і самоконтролю навчально-пізнавальної діяльності.

Відповідно до мети освітнього процесу дидактичні методи мали інтерактивну спрямованість, тобто засновувалися на активній і творчій взаємодії між суб'єктами навчання.

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності, що використовуються у процесі формування знань, умінь, навичок та досвіду, поділяються на словесні, наочні та практичні. Словесні методи (лекція, розповідь, бесіда, пояснення, інструктаж, вербальна оцінка тощо) пов'язують практично усі основні сторони діяльності учителя, здійснюючи вплив на мотиваційно-емоційну, когнітивну сфери та поведінку тих, хто навчається. Наочні методи органічно поєднуються зі словесними та покращують їх дію шляхом безпосереднього або опосередкованого сприймання навчального матеріалу (показ, демонстрація). Практичні методи передбачають безпосереднє використання фізичних вправ та залежно від педагогічних завдань включають методи навчання фізичних вправ (в цілому та за частинами), методи розвитку рухових якостей (безперервний, інтервальний, повторний) та методи сполученого впливу (коловий, ігровий, змагальний). Вплив на психоемоційний

стан учнів здійснювався безпосередньо у різних формах організації фізичного виховання шляхом створення позитивного психологічного клімату, емоційності та ігрової спрямованості занять при застосуванні групових та колективних інтерактивних методів навчання.

Для стимулювання навчально-пізнавальної діяльності у фізичному вихованні старшокласників використовували індивідуальні групові та колективні інтерактивні методи: дидактичні ігри різного спрямування, методи проблемного навчання, а також виховні методи стимулювання інтересу і мотивації діяльності і поведінки, зокрема, створення виховних ситуацій, метод виховного впливу, метод прикладу та ін.

Для контролю в освітньому процесі використовували методи перевірки результатів навчальної діяльності: педагогічне тестування (виконання техніки фізичних вправ, виконання навчальних нормативів (з урахуванням динаміки особистого результату), в виконання індивідуальних навчальних завдань (підготовка індивідуальних проєктів тощо), методи самоконтролю, самооцінки.

Процес формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників здійснювався в усіх формах організації фізичного виховання, а саме: на уроках фізичної культури, під час руханок на перервах та впродовж навчального дня, в умовах шкільних секцій з видів спорту, у процесі шкільних та позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, під час самостійної роботи.

Застосування педагогічного інструментарію ґрунтувалося на дії принципів; загальних (гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації та зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності) [20], дидактичних (неперервності, наступності, науковості, свідомості й активності, доступності та ін. [200], специфічних, що відображають закономірності побудови занять фізичними вправами (безперервності, прогресування педагогічних впливів, циклічності та вікової адекватності) [188]. Крім того, застосування зазначених методів ґрунтувалося на дотриманні принципів інтерактивного навчання, а саме: принципу активності, принципу відкритого

зворотного зв'язку, принципу експериментування, принципу довіри у спілкуванні, принципу рівності позицій [158].

Дослідниця Т. Бондаренко [29] вважає, що основними компонентами здоров'язбережувальної компетентності є когнітивний, емоційно-ціннісний та практично-діяльнісний. Дослідницею Є. Кочергою [98] визначено, що до структури здоров'язбережувальної компетентності відносяться ціннісно-мотиваційний, інформаційно-змістовий, організаційно-діяльнісний, конативний (поведінковий) та результативно-рефлексивний. Враховуючи змістове наповнення здоров'язбережувальної компетентності та компоненти освітнього процесу, спрямованого на її формування в умовах інтерактивного навчання фізичної культури, визначено, наступні критерії оцінки очікуваного результату – сформованості цієї компетентності: мотиваційно-ціннісний, когнітивний діяльнісний та поведінковий. При цьому мотиваційно-ціннісний критерій передбачає оцінювання таких показників: наявність і стійкість мотивації і потреби до збереження здоров'я, його місце у системі життєвих цінностей; когнітивний критерій передбачає оцінювання знань, умінь та навичок щодо збереження здоров'я, діяльнісний критерій вельючає оцінку динаміки соматичного здоров'я, рухової підготовленості та психоемоційного стану, поведінковий критерій оцінює здоров'язбережувальну поведінку і діяльність у повсякденному житті. За цими показниками можна визначити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності за традиційними рівнями навчальних досягнень (початковий, середній, достатній, високий). При цьому оцінюється рівень і динаміка результату протягом навчального року.

Представлена модель є логічно завершеною інтерпретацією освітнього процесу з чітко окресленими структурою, складовими, змістом педагогічного інструментарію, критеріями та показниками рівневої оцінки очікуваного результату та є основою для обґрунтування, розробки і реалізації методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

В якості теоретико-методичного підґрунтя методики використано сучасний досвід формування мотивів, потреб, знань, умінь і навичок збереження

здоров'я, застосування педагогічного інтерактиву та практичних методів оздоровлення у процесі фізичного виховання школярів, накопичені дослідженнями провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців. При цьому враховували вікові особливості психофізичного розвитку, рухові можливості, індивідуальні інтереси учнів старшого шкільного віку.

Зміст розробленої методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури передбачав застосування у різних формах організації освітнього процесу відповідних методів та засобів, спрямованих на вирішення таких основних завдань:

- оздоровчі, що передбачають збереження та покращення фізичного та ментального здоров'я;
- освітні, що включають формування системи необхідних знань, умінь та навичок, рухового досвіду для збереження здоров'я;
- виховні, що полягають у формуванні здоров'язбережувального світогляду та соціально-комунікативних навичок (soft skills).

Сучасна педагогіка володіє цілим арсеналом інтерактивних методів навчання. Вони складно піддаються класифікації, оскільки багато з них є складним сполученням кількох методичних прийомів, спрямованих на реалізацію окремого педагогічного завдання або комплексного впливу. Отже, провідною ідеєю методики формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі навчання фізичної культури є пріоритетне застосування педагогічного інтерактиву враховуючи характер і спрямованість педагогічного впливу (рис. 2.12).

Так, досягнення мети освітнього процесу фізичного виховання, а саме формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи, у процесі реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань, передбачало планування навчального контенту на основі використання педагогічного інтерактиву різної спрямованості, що включав відповідні методи та методичні прийоми, зокрема:



Рис. 2.12. Інтерактивні методи формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників у процесі навчання фізичної культури

- 1) теоретичного інтерактиву (інтерактивні лекції, робота мультимедійними дидактичними засобами, робота з інтернет-ресурсами);
- 2) практичного інтерактиву (рухові технології, відпрацювання навичок; творчі рухові завдання, тренінги;
- 3) ігрового інтерактиву (дидактичні ігри: імітаційні, ситуаційні, сюжетно-рольові, рухливі ігри, спортивні ігри, психотехнічні ігри, квести тощо);
- 4) проблемного інтерактиву (методи колективно-групового навчання: «дерево рішень», «акваріум», «мозковий штурм», дискусії, дебати, «навчаючи вчусь» та ін.), творчі завдання, метод проєктів, метод кейсів);
- 5) інтерактиву з використанням зовнішніх ресурсів (активні прогулянки, екскурсії, відвідування тематичних локацій, туристичні походи, геокешинг);
- 6) соціальних проєктів (спортивні свята, турніри, тематичні ігри, змагання, івенти, фільми, виставки, показові виступи, майстер-класи).

В основі методів теоретичного інтерактиву покладене використання сучасних інфокомунікативних технологій навчання, що характеризуються високою активністю та самостійністю школярів, налагодженим оперативним

зворотнім зв'язком. Перевагами застосування інтерактивних лекцій, мультимедійних дидактичних засобів, самостійної роботи з інтернет-ресурсами є зміна характеру пізнавальної діяльності учнів з інформаційного на проблемно-пошуковий, що підвищує інтерес до отримання знань, сприяє розвитку гнучкого, аналітичного мислення [127].

Практичний інтерактив спрямований на виконання учнями фізичних вправ з метою навчання рухових умінь та навичок, розвитку рухових якостей, вироблення і закріплення прикладного рухового досвіду та форм поведінки. Застосування різних рухових технологій розширює базу рухів учнів; відпрацювання навичок сприяє формуванню динамічного стереотипу рухів та закріплення техніки фізичних вправ, що вивчаються; тренінги спрямовані на закріплення і повторення рухових умінь та навичок. Якщо відпрацювання навичок може застосовуватися у групових, індивідуальних або самостійних формах організації учнів, то тренінг передбачає роботу у великих групах при активній участі і творчій взаємодії учителя з учнями при вивченні певної теми.

Ігровий інтерактив забезпечує активність та емоційність учнів, відрізняється наявністю певних правил та фіксованої структури. Дидактичні ігри залежно від характеру забезпечують можливість учневі орієнтуватися, діяти на основі самостійного прийняття рішень, сприяють формуванню умінь прогнозувати перебіг певної ситуації, обирати модель безпечної поведінки, дозволяють отримати нові знання та відпрацювати певні навички. Психотехнічні ігри мають творчий зміст та засобами психотехнік чинять вплив на психоемоційний стан учнів, мають сприятливі умови для поведінкової корекції, виховання особистісних та соціально-комунікативних якостей [34; 35; 150]. Квести можуть мати пошуково-дослідницький, пізнавальний та розважальний характер у жанрі пригодницьких ігор за певним сюжетом, об'єднують ідеї проєктного проблемного та ігрового навчання.

Особливою умовою застосування ігрового інтерактиву є необхідність забезпечення психологічного комфорту гри та уникненню невмотивованих конфліктних ситуацій [108].

Проблемний інтерактив заснований на інтерактивних методах

проблемного навчання та достатньо широко розповсюджений у педагогічній практиці. В.Т. Кудрявцев [105] визначає загальну схему проблемного навчання як послідовність процедур, що включають постановку завдання, створення для проблемної ситуації, усвідомлення, прийняття визначення шляхів її вирішення. Ключова особливість проблемного інтерактиву полягає у спільній діяльності колективу або групи учнів, у процесі чого засвоюються нові знання і способи діяльності, а через це - формування логічного і продуктивного мислення, пізнавальної мотивації, інтелектуальних та творчих здібностей, соціально-комунікативних навичок. Проблемний інтерактив включає методи колективно-групового навчання, які передбачають індивідуальний внесок кожного учня в обговоренні проблеми і прийнятті рішень, обмін знаннями, ідеями, способами діяльності а втмосфері співробітництва [64]. Найпоширенішими у практиці є такі методичні прийоми:

- обговорення проблеми в загальному колі, метою якої є прояснення певних положень, ситуацій, складних чи проблемних питань актуалізація опорних знань тощо;
- «мікрофон», основна ідея якого полягає у послідовному короткому висловленні учнями своєї думки, позиції щодо певного питання;
- «мозковий штурм», що полягає у пошуку кількох вирішень конкретної проблеми;
- дискусії, дебати, що забезпечують умови для висловлення учнями власних поглядів і переконань, зіставлення їх з позиціями опонентів, відстоювання своєї думки та дослуховуватися до думки іншого та спрямовані на пошук правильного рішення проблеми зіставлення різних думок;
- «навчаючи – вчусь», що використовується під час повторення вивченого матеріалу та дає змогу учням взяти участь у передачі своїх знань іншим.
- «мозаїка», що використовується для створення на уроці ситуації, що дозволяє учням опрацювати великий обсяг інформації за короткий проміжок часу.

Творчі завдання дозволяють учням вирішувати проблемні ситуації за

рахунок самостійного пошуку та креативного підходу [54].

Метод проєктів спрямований на здобуття учнями знань у тісному взаємозв'язку з реальною життєвою практикою, зорієнтована на їх творче застосування, засвоєння нових способів діяльності, зокрема й шляхом самоосвіти).

Метод кейсів (кейс-стаді) – це сучасна техніка інтерактивного навчання, що передбачає аналіз учнями конкретних ситуацій, коли кожен бере відповідальність за окремий фрагмент завдання, а пошук правильного рішення відбувається у процесі обговорення різних думок. Цей метод сприяє можливості застосувати теоретичні знання на практиці.

Інтерактив, пов'язаний з використанням зовнішніх ресурсів використовується як додаткові методи й прийоми, засновані на залученні природного середовища, тематичних локацій тощо з метою розширення набутих знань, умінь, способів діяльності та досвіду.

Соціальні проєкти використовуються у позаурочних формах організації навчання фізичної культури та забезпечують додаткові можливості для активізації пізнавальних інтересів, залучення до рухової діяльності, розширення практичного досвіду, створення виховних ситуацій для підвищення мотивації, формування соціально-комунікативних навичок.

Використання інтерактивних методів, прийомів і технік у процесі навчання фізичної культури визначається педагогічними завданнями, спрямованими на формування здоров'язбережувального світогляду і поведінки, відповідних знань, умінь та досвіду, залучення школярів у здоров'язбережувальну діяльність.

Збереження та покращення фізичного та ментального здоров'я учнів старшої школи

Формування інтелектуально, фізично, ментально здорової та психоемоційно стійкої особистості, яка має сформовані світогляд, ключові та предметні компетентності, володіє соціально-комунікативними навичками та здатна до творчої самореалізації є метою шкільної освіти, яке певною мірою реалізується у процесі фізичного виховання.

Фізичне (соматичне) здоров'я визначається поточним станом функціонування органів і систем організму, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку [160]. Фізичне здоров'я школярів в умовах реалізації освітнього процесу фізичного виховання характеризується показниками рухової підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей, рівнем захворюваності та ступенем адаптації до різних факторів зовнішнього середовища. Ментальне здоров'я залежить від психоемоційного стану, забезпечується позитивними емоціями, сприятливим психологічним мікрокліматом у соціумі та найближчому оточенні, розвитку морально-вольових якостей, стійкістю до стресів та характеризується відсутністю хворобливих психічних станів, адекватною поведінкою, відсутністю девіантних проявів [115; 141].

Збереження та покращення фізичного та ментального здоров'я учнів старшої школи відбувалося у процесі реалізації діяльнісного компоненту освітнього процесу. Зміст освітнього процесу, спрямований на реалізацію оздоровчих завдань, передбачав залучення школярів у раціонально організовану здоров'язбережувальну діяльність при застосуванні практичного, ігрового інтерактиву, інтерактивних методів, пов'язаних із залученням зовнішніх ресурсів та соціальних проєктів у різних формах організації фізичного виховання:

– на уроках фізичної культури у процесі застосування практичного інтерактиву у різних видах фізкультурно оздоровчої діяльності (рухових технологій) за вибором з варіативних навчальних модулів чинної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класу, а також фізичних вправ з інваріативного модуля загальної фізичної підготовки з метою розвитку рухових якостей, покращення фізичного розвитку та підвищення функціональних можливостей організму; у процесі відпрацювання навичок, що передбачало багаторазове виконання загальнорозвивальних фізичних вправ індивідуально, в парах, малих групах або фронтально; у процесі застосування ігрового інтерактиву: дидактичних ігор: рухливих і спортивних з метою розвитку рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму, активного

відпочинку, психоемоційного розвантаження учнів, психотехнічних ігор для корекції психоемоційного стану школярів; у процесі застосування інтерактиву з використанням зовнішніх ресурсів, що передбачало проведення уроків на відкритих спортивних майданчиках, вуличних майданчиків для воркауту, парках, а також впровадження геокешингів – туристських ігор з елементами спортивного орієнтування;

– під час руханок на перервах та впродовж навчального дня з метою підвищення рівня рухової активності, розвитку рухових якостей та покращення функціональних можливостей школярів застосовували практичний інтерактив, зокрема відпрацювання навичок індивідуально, в парах, малих групах та фронтально, а також під час творчих рухових завдань, що передбачали проведення учнями самостійно розроблених комплексів загальнорозвивальних вправ; використовували ігровий інтерактив у вигляді рухливих ігор; при цьому за можливості руханки проводили на відкритих майданчиках;

– в умовах шкільних секцій з видів спорту з метою загальної фізичної підготовки впроваджували практичний інтерактив, зокрема відпрацювання навичок індивідуальним парним, потоковим, груповим, фронтальним або комбінованим способами розподілу учнів, в парах, малих групах та фронтально; застосовували ігровий інтерактив (рухливі та психотехнічні ігри під час розминки та в основній частині заняття);

– у процесі шкільних та позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів з метою покращення психоемоційного стану та активного відпочинку застосовували інтерактив з використанням зовнішніх ресурсів (активні прогулянки у паркових зонах, тематичні екскурсії, туристичні походи); з метою підвищення рівня рухової підготовленості впроваджували інтерактив соціальних проєктів (спортивні свята, турніри, тематичні ігри, змагання);

– під час самостійної роботи з метою підвищення рівня рухової активності та розвитку рухових якостей переважно використовували практичний інтерактив у вигляді індивідуального відпрацювання навичок, виконання творчих рухових завдань.

Формування системи необхідних знань, умінь та навичок, рухового досвіду для збереження здоров'я

Важливим стратегічним завданням шкільної освіти є формування особистості випускника, готового до включення в подальшу життєдіяльність, спроможного до практичного вирішення життєвих і професійних проблем, здатного до професійного довголіття на основі достатнього рівня здоров'я та працездатності. Неостанню роль у реалізації цього завдання відіграє фізичне виховання, освітня спрямованість якого реалізується, передусім, завдяки формуванню глибоких і системних знань, умінь, навичок, рухового досвіду для збереження здоров'я та ведення здорового способу життя.

Комплекс знань, умінь, навичок та досвіду, що спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, складають основу здоров'язбережувальної компетентності старшокласників, котра реалізується у відповідних способі життя та поведінці. Освітні завдання реалізуються у когнітивному компоненті освітнього процесу на предметному та міжпредметному рівнях в умовах інтерактивного навчання фізичної культури. Так, учні старшої школи повинні володіти:

1) валеологічними знаннями, що включають зміст поняття «здоров'я» та його складових: фізичного, ментального, духовного, соціального, значення здоров'я у житті та діяльності окремого індивіда та суспільства, можливості збереження здоров'я; особливості впливу різних чинників на здоров'я людини (екології, шкідливих звичок, стресу, малорухомого способу життя тощо); правила здорового способу життя: основи раціонального харчування, оптимального режиму дня, основи особистої та суспільної гігієни, загартування тощо; причини виникнення та основи профілактики різних соматичних і психосоматичних захворювань; особливості відновлення організму після розумових та фізичних навантажень, застудних захворювань, стресів; основи техніки безпеки, правила поведінки та основи запобігання травматизму на заняттях фізичними вправами, а також знаннями, передбаченими шкільною програмою з фізичної культури;

2) методичними вміннями й навичками збереження здоров'я, зокрема, складання оптимального режиму дня, здійснення самоконтролю під час

фізичних навантажень, самостійного оцінювання індивідуальних показників здоров'я; планування та організації самостійних занять фізичними вправами; складання комплексів загальнорозвивальних вправ, руханого, ранкової гігієнічної гімнастики; розрахунку енергетичних витрат за добу, складання збалансованого харчового раціону відповідно до власних потреб, рівня рухової активності, особливостей функціонування організму та індивідуальних енерговитрат тощо;

3) життєво необхідним та прикладним руховим досвідом, що передбачає оволодіння різними видами фізичних вправ з інваріативного та варіативних модулів шкільної програми з фізичної культури відповідно до року вивчення.

Засвоєні валеологічні знання, методичні уміння та навички та отриманий руховий досвід учнів старшої школи є підґрунтям для формування здоров'язбережувальної поведінки та здійснення відповідної діяльності школярів у майбутньому повсякденному житті.

Формування системи необхідних знань, умінь та навичок, рухового досвіду для збереження здоров'я відбувалося у процесі реалізації когнітивного компоненту процесу фізичного виховання учнів старшої школи. Зміст освітнього процесу, спрямований на реалізацію освітніх завдань, передбачав застосування теоретичного, практичного, ігрового та проблемного інтерактиву, інтерактиву з використанням зовнішніх ресурсів та інтерактиву соціальних проєктів у різних формах фізичного виховання: на уроках фізичної культури під час руханок на перервах та впродовж навчального дня, в умовах шкільних секцій з видів спорту, у процесі шкільних та позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, під час самостійної роботи.

Так, на уроках фізичної культури у старшій школі впроваджували теоретичний інтерактив у вигляді інтерактивні лекції з використанням мультимедійних презентацій, мультимедійних дидактичних засобів з метою формування валеологічних знань та методичних умінь, а також на початкових етапах навчання фізичних вправ: ознайомлення з фізичною вправою та створення уяви про техніку її виконання, початкового розучування; практичний інтерактив, зокрема рухові технології, відпрацювання навичок, творчі рухові

завдання у групових та колективних формах організації освітнього процесу з метою розширення рухового досвіду; ігровий інтерактив, що передбачав застосування дидактичних ігор: імітаційних ігор на початкових етапах навчання фізичних вправ, ситуаційних, сюжетно-рольових для формування знань та методичних умінь у процесі моделювання реальних життєвих історій та ситуацій, квести з метою активізації творчого пошуку; проблемний інтерактив, зокрема методичні прийоми «дерево рішень», «акваріум», «мозковий штурм», «навчаючи вчусь» виконання індивідуальних і групових проєктів та метод кейсів, колективні дискусії та дебати у процесом систематизації і закріплення набутих знань та умінь, перевірки рівня їх сформованості; інтерактив з використанням зовнішніх ресурсів, зокрема пізнавальні екскурсії, відвідування тематичних локацій, геокешинг, а також інтерактив соціальних проєктів (фільми, майстер-класи з метою засвоєння нових знань та умінь, їх закріплення та розширення практичного досвіду.

В умовах шкільних секцій з видів спорту з метою навчання техніки фізичних вправ: ознайомлення з фізичною вправою та створення уяви про техніку її виконання, початкового розучування, поглибленого розучування та удосконалення застосовували теоретичний інтерактив, зокрема мультимедійні дидактичні засоби; практичний інтерактив, зокрема рухові технології, відпрацювання навичок у індивідуальних, групових та колективних формах організації освітнього процесу, а також тренінги.

У процесі шкільних та позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах з метою формування знань, умінь та навичок впроваджували інтерактив з використанням зовнішніх ресурсів (екскурсії, відвідування тематичних локацій, туристичні походи, геокешинг) та інтерактив соціальних проєктів (спортивні свята, турніри, тематичні ігри, змагання, івенти, фільми, виставки, показові виступи, майстер-класи).

Під час самостійної роботи з метою формування знань та умінь щодо збереження здоров'я під час виконання домашніх завдань застосовували теоретичний інтерактив з використанням інтернет-ресурсів; практичний інтерактив, що передбачав індивідуальне відпрацювання навичок, підготовку

творчих рухових завдань, тренінги; проблемний інтерактив, що включав підготовку тематичних проєктів.

Формування здоров'язбережувального світогляду, відповідної системи цінностей і мотивів, соціально-комунікативних навичок (soft skills)

Нова модель шкільної освіти передбачає пріоритетний розвиток особистості та забезпечення для цього відповідних умов, що передбачає формування цілісного світогляду як системи поглядів, переконань, потреб, принципів, цінностей та емоційного ставлення, заснованому на гуманістичних ідеалах [182]. Світогляд є насамперед особистісним ставленням до закономірностей, фактів, правил, ідей [199]. На думку Ю. Руденка [172], світогляд є своєрідним дороговказом, за допомогою якого особистість визначає свої життєві орієнтири, цінності, ідеали, потреби, спонукає до здійснення певної діяльності, певного способу життя та думки. За міркуваннями І. Тітова [193], провідною функцією світогляду є його вплив на мотиваційну сферу особистості, саме світогляд визначає структуру провідних мотивів визначає потреби.

Однією із ключових ідей сучасної педагогіки є виховання на цінностях, формування в учнів ціннісних орієнтирів для успішної життєдіяльності, самореалізації та взаємодії з суспільством. Навчання і виховання особистості через цінності перетворює освітній процес на основу для формування світоглядної позиції особистості на основі загальнолюдських цінностей, зокрема й турботи про здоров'я, при цьому цінності виступають мотиваційною основою здоров'язбережувальної поведінки. На думку А. Вахнової [34], старший шкільний вік характеризується складними психічними перебудовами та активним особистісним розвитком учнів, що зумовлює зосередження на психоемоційній сфері школярів.

Дослідники О. Бельорін-Ерера, О. Корженко [95] у контексті ідей здоров'язбереження визначають відповідний світогляд як систему поглядів, ідеалів, переконань, ціннісних орієнтацій, емоційних ставлень, що відображає ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, умотивовану установку до його збереження, забезпечує усвідомлене дотримання здорового способу життя та моделі безпечної поведінки на основі гармонійної взаємодії і

єдності з природним та соціальним середовищем. Отже, здоров'язбережувальний світогляд проявляється в усвідомленій потребі особистості діяти відповідно до своїх переконань та цінностей, чільне місце серед яких займають цінності здорового життя. Одне з найважливіших виховних завдань сучасної школи є формування в учнів світогляду, спрямованого на збереження і зміцнення здоров'я, що вирішується у процесі фізичного виховання учнівської молоді на основі міжпредметних зв'язках та раціонально організованої рухової активності відповідно до інтересів та можливостей тих, хто навчається.

Відовий вчений І. Бех [24] зазначає, що раціонально підібрані зміст, засоби, методи і форми навчання володіють високим виховним потенціалом, здатні успішно формувати світогляд учнів через передачу знань та розширення практичного досвіду.. У контексті сучасних і що активний і творчий характер освітнього процесу є необхідною умовою здоров'язбереження, що обґрунтовує доцільність упровадження інтерактивного навчання фізичної культури.

Отже, формування здоров'язбережувального світогляду учнів старшої школи відбувалося під час реалізації мотиваційно-ціннісного компоненту освітнього процесу, що передбачав здійснення педагогічного впливу на формування дбайливого ставлення до здоров'я, мотивації та потреби щодо його збереження у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

Зміст освітнього процесу, спрямований на реалізацію виховних завдань, передбачав використання переважно методів стимулювання і мотивації до здоров'язбережувальної діяльності і поведінки старшокласників, що мали одночасно як освітній, так і виховний характер. Так, застосували методи теоретичного, практичного, ігрового та проблемного інтерактиву, інтерактиву з використанням зовнішніх ресурсів та інтерактиву соціальних проєктів у різних формах фізичного виховання. Так, на уроках фізичної культури використовували теоретичний інтерактив у вигляді інтерактивних лекцій та мультимедійних засобів навчання, що передбачало посилення навчальної мотивації за рахунок більш кращого осмислення та сприйняття учнями навчального матеріалу, розширення меж самостійної діяльності тощо; практичний інтерактив (рухові

технології, відпрацювання навичок; творчі рухові завдання, тренінги), що передбачав вплив на мотивацію учнів за рахунок активного залучення до занять фізичними вправами; ігровий інтерактив (дидактичні ігри: імітаційні, ситуаційні, сюжетно-рольові, рухливі, спортивні, психотехнічні; квести тощо), що за рахунок ігрової спрямованості підвищує інтерес учнів до занять, а можливість моделювання різних життєвих ситуацій у неформальній обстановці навчає різним моделям поведінки, сприяє формуванню власних уявлень, переконань, цінностей тощо; проблемний інтерактив, що включав методи колективно-групового навчання, котрі, зі свого боку, підвищують активність кожного учасника обговорення проблеми, сприяють більш кращому усвідомленню своєї позиції, мотивів, потреб, почуттів тощо. Під час руханок на перервах та впродовж навчального дня, в умовах шкільних секцій з видів спорту з метою формування інтересу та звички до занять фізичними вправами застосовували практичний інтерактив, ігровий інтерактив. У процесі шкільних та позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів з метою активізації пізнавального інтересу застосовували інтерактив з використанням зовнішніх ресурсів (активні прогулянки у паркових зонах, тематичні екскурсії, туристичні походи) а також інтерактив соціальних проєктів (спортивні свята, турніри, тематичні ігри, змагання). В умовах самостійної роботи з метою формування інтересу та позитивної мотивації до збереження здоров'я використовували теоретичний інтерактив, зокрема виконання домашніх завдань за допомогою роботи з інтернет-ресурсами, практичний інтерактив у вигляді підготовки творчих рухових завдань, проблемний інтерактив, зокрема виконання індивідуальних, групових або колективних проєктів.

Крім того, в усі форми організації фізичного виховання старших школярів включали методи суто виховного впливу, органічно поєднуючи їх з інтерактивними дидактичними методами. Спираючись на класифікацію виховних методів на основі особистісно орієнтованого підходу І. Беґа [24], у процесі реалізації виховних завдань інтерактивного навчання фізичної культури з метою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи використовували: метод переконання, метод прикладу, метод привчання,

створення виховних ситуацій.

Метод переконання характеризується вербальним впливом на емоційно-ціннісну сферу особистості (свідомість, почуття) за допомогою засобів і прийомів активної дії (лекції, бесіди, дискусії тощо) з метою формування усвідомлених ставлень, поглядів, переконань, цінностей, мотивів поведінки. Так, під час бесід переконували учнів про переваги здорового способу життя, на інтерактивних лекціях демонстрували наслідки гіподинамії, шкідливих звичок, нерационального харчування тощо. Важливим результатом використання методу переконання є переконаність особистості, що характеризує її світогляд і відповідну поведінку.

Метод прикладу використовувався в органічному поєднанні з методом переконання, базується на природному прагненні дітей до наслідування та сприяє доведенню до свідомості особистості істинності певних моральних норм, спонукання до певного типу поведінки. При цьому приклади можуть бути позитивними і негативними. Позитивними в освітньому процесі фізичного виховання старшокласників виступав особистий приклад учителя фізичної культури, медійних осіб, які пропагують здоровий спосіб життя тощо. У якості негативного прикладу під час інтерактивного навчання фізичної культури використовувалися «демотиватори», що активно впливають на підсвідомість, дискредитуючи негативні стереотипи поведінки та заміщуючи їх позитивними переконаннями.

Метод привчання передбачає виконання учнями певних дій шляхом їх систематичного повторення з метою вироблення необхідних навичок та формування звичного стереотипу поведінки. Так, в освітньому процесі фізичного виховання старшокласників учнів привчали до традиційних руханок впродовж навчального дня, активних прогулянок у природному середовищі, відвідування тематичних локацій тощо.

Створення виховних ситуацій передбачає передусім організацію в освітньому процесі таких умов і обставин, що стимулюють прояв і виховання в учнів певних переконань та ціннісних орієнтацій мотивів для поведінки та діяльності. У процесі інтерактивного навчання фізичної культури школярів 10-

11 класів застосовували метод кейсів, сюжетні, ситуаційні ігри, що передбачали створення умов для аналізу учнями своєї поведінки, оцінки певного вчинку, визначення правильної моделі поведінки тощо події). Однією з виховних ситуацій є залучення учнів до діяльності, здатної захопити, зацікавити, нейтралізувати схильність чи потяг до порушення норм здоров'язбережувальної поведінки. Зокрема, такі ситуації створювалися у процесі роботи шкільних секцій, участі школярів у шкільних та позашкільних тематичних святах, івентах, проєктах тощо.

Реалізація виховних завдань у процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи передбачала вплив на формування гнучких соціально-комунікативних навичок (soft skills). Гнучкі навички є універсальними, наскрізними та високопродуктивними, впливають на успішність життєвого самовизначення та майбутнього професійного становлення. Soft skills є важливими складовими здоров'язбережної компетентності, вони включають позитивну самооцінку, емоційний інтелект, вміння керувати стресами, мотивацію успіху, вміння аналізувати проблеми і приймати зважені рішення, вміння критично і творчо мислити, навички комунікації, лідерства, відповідальність, вміння адаптуватися в критичних умовах, вміння залагоджувати конфлікти, вміння працювати в команді, навички тайм-менеджменту. Гнучкі навички сприяють збереженню ментального здоров'я, адже завдяки їх особистість відчуває сеюбе комфортно у соціумі, здатні легко адаптуватися та бути стійкою у нових, незвичких та навіть критичних ситуаціях. Соціально-комунікативні навички формували у різних формах організації фізичного виховання учнів старшої школи у групових та колективних формах інтерактивного навчання, застосовуючи ігровий інтерактив (психотехнічні, сюжетні, ситуаційні, рухливі та спортивні ігри), проблемний інтерактив (дискусії, метод кейсів, творчі завдання), інтерактив з використанням зовнішніх ресурсів (туристичні походи), інтерактив соціальних проєктів (змагання).

Отже, запропонована методика формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання

фізичної культури передбачає використання інтерактивних методів, засобів і форм організації освітнього процесу у трьох взаємопов'язаних напрямках: збереження та покращення фізичного та ментального здоров'я, формування системи необхідних знань, умінь та навичок, рухового досвіду для збереження здоров'я, здоров'язбережувального світогляду та соціально-комунікативних навичок (soft skills) під час реалізації педагогічних завдань.

Ефективність реалізації мети шкільного фізичного виховання у контексті ідей сучасної педагогіки, спрямованої на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та практичне впровадження розробленої методики у процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи передбачає забезпечення ряду педагогічних умов.

Сучасна педагогічна теорія володіє чималим доробком щодо дефініцій поняття, змісту, особливостей добору та упровадження в освітній процес педагогічних умов з метою підвищення його якості. Вчені розглядають зміст поняття «педагогічні умови» з різних аспектів. Це зумовлює існування низки різних дефініцій цього поняття. Так, на думку дослідників Алексюка А.М., Аюрзанайна А.А., Підкасистого П.І., Козакова В.А. [179], педагогічні умови є комплексом зовнішніх (зміст, форми, методи, засоби реалізації педагогічних завдань), а й внутрішніх (мотиви, інтереси та потреби, рефлексивна позиція суб'єктів освітнього процесу, тощо). А. Литвин, О. Мацейко [111] подають педагогічні умови як результат вибору, конструювання та впровадження змісту, методів, засобів та організаційних форм навчання для реалізації поставлених дидактичних цілей. За даними О. Єжової [72], педагогічні умови є необхідними обставинами, що сприяють досягненню очікуваного результату освітнього процесу. Педагогічні умови – структурна оболонка педагогічних технологій чи педагогічних моделей; обставини, завдяки яким реалізуються компоненти технологій. А. Панібратська [145] визначає педагогічні умови (формування ціннісного ставлення до цілей, змісту і результатів власної пізнавально-інтелектуальної діяльності; індивідуального підходу у навчанні), розуміємо як сукупність організаційних форм, методів, прийомів, засобів координації навчального і виховного впливу на учнів для мотивації та стимулу ефективного

саморозвитку професійно важливих особистісних здібностей та якостей, базових компетентностей і, як наслідок – цілісного становлення їхньої особистості. На думку О. Бражнич [30], педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей здійснення педагогічного процесу, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети.

Розкриваючи зміст поняття педагогічних умов ефективності формування здоровережувальної компетентності старшокласників, визначено, що вони позиціонуються як певні обставини, пов'язані з організацією освітнього процесу, що здатні підвищити ефективність пізнавальної та рухової діяльності школярів. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентів засобами фізичного виховання ґрунтуються на класичних підходах до загального розуміння освітнього середовища та об'єктивних факторів, що чинять на нього вплив. Водночас О. Архипов, М. Носко [8], С. Новописьменний [132] визначає чинники, що можуть знизити ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності школярів, зокрема, нераціональні фізичні навантаження, відсутність педагогічного контролю в умовах урочних та позаурочних форм організації фізичного виховання; недостатня емоційність або надмірна емоційна напруженість уроків фізичної культури, відсутність психологічного контакту педагога з учнями або всередині учнівського колективу; недотримання здорового способу життя у найближчому соціальному оточенні учнів; відсутність міжпредметних зв'язків у формуванні здоров'язбереження компетентності школярів.

Враховуючи те, що освітній процес передбачав переважне застосування інтерактивних дидактичних методів, при розробленні педагогічних умов враховували характер взаємодії між учасниками освітнього процесу. Аналіз і систематизація наукових підходів та практичного досвіду формування здоров'язбережувальної компетентності школярів у процесі фізичного виховання дозволили виділити ряд педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування здоровережувальної компетентності старшокласників у процесі фінітерактивного навчання фізичної культури:

- навчання учнів через набуття ними практичного досвіду;
- сприятлива психологічна атмосфера у процесі реалізації різних форм фізичного виховання учнів та психоемоційний контакт між учасниками освітнього процесу;
- дотримання здорового способу життя у найближчому соціальному оточенні учнів;
- наявність міжпредметних зв'язків у процесі навчання фізичної культури школярів;
- об'єктивний педагогічний контроль в освітньому процесі фізичного виховання.

Інтерактивні дидактичні методи ґрунтуються саме на ідеї навчання на основі набуття, осмислення та аналізу нового досвіду. Цей досвід може бути отриманий у процесі практико-орієнтованого навчання, під час якого у процесі ігрового та проблемного інтерактиву учні вчаться знаходити адекватні шляхи вирішення складних незвичних ситуацій, оволодівають уміннями, навичками, способами діяльності. Оптимальне дозування фізичних навантажень забезпечує оздоровчий ефект фізичних вправ. Руховий режим школярів повинен сприяти набуттю рухового досвіду, розвитку рухових якостей та підвищенню функціональних можливостей, має враховувати інтереси, потреби і можливості учнів, підтримувати ментальне здоров'я тих, хто займається.

Сприятлива психологічна атмосфера у колективі передбачає домінування позитивних емоцій, переживань, відносин, думок, настрою його учасників. Створення такого клімату у процесі фізичного виховання позитивно відобразиться на мотивації школярів до пізнавальної діяльності. Зміст рухової діяльності учнів має базуватися на інтересах, потребах та можливостях учнів, це сприяє формуванню здорової позитивної атмосфери у різних формах фізичного виховання. Інтерактивні методи навчання передбачають створення комфортних умов навчання учнів, тісний зв'язок та взаємодію між учасниками освітнього процесу і побудовані здебільшого на груповій та колективній формах навчання, а спільна розумова та рухова діяльність сприяє встановленню психоемоційного контакту між учасниками освітнього процесу, є одним із заходів щодо

забезпечення корисного, активного та здорового дозвілля.

Світогляд і поведінка людей щодо багато в чому визначається стилем життя їх мікросоціуму (родини та близького оточення). Сформованість здоров'язбережувальної поведінки і відповідного світогляду в учнів залежить від соціального оточення та від якості реалізації завдань фізичного виховання у школі. В. Оржеховською [141] визначено, що на спосіб життя та психоемоційний стан молоді впливає емоційний дискомфорт, пов'язаний із труднощами у навчанні, спілкуванням у колективі та складністю стосунків у системі «учень - вчитель - батьки». Провідним чинником формування негативних стереотипів поведінки є інтенсивний згубний вплив несприятливого середовища існування та оточення, що проявляється у зростанні невпевненості, заниженої самооцінки, проблемах зі сном, стресах або у необґрунтованій апатії агресії, елементах девіантної поведінки тощо, котрі, зі свого боку, «придушуються» тютюном, алкоголем, різними наркотичними речовинами, неякісним харчуванням. Стратегічним заходом щодо запобігання цьому є дотримання здорового способу життя у найближчому соціальному оточенні учнів. Це передбачає забезпечення максимально комфортних умов для розвитку особистості школярів. Вчителів слід перебувати у постійному зв'язку з батьками учнів, організовувати спільні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи з метою забезпечення здоров'язбережувального середовища у житті та побуті дітей.

Здоров'язбережувальна компетентність є універсальною, оскільки сформованість навичок здорового способу життя як результат освіти проголошено у критеріях оцінювання навчальних досягнень учнів (чинний наказ МОН України № 371 від 05.05.08), а тому навчання здоров'язбереженню має наскрізний міжпредметний характер. Основною метою впровадження міжпредметних зв'язків у процес формування здоров'язбережувальної компетентності є забезпечення цілісного сприйняття учнем поняття здоров'я, набуття відповідних знань, вмінь, навичок, досвіду під час навчання не тільки фізичної культури, а й інших предметів: біології, фізики, хімії тощо. На думку О. Ліскович [112] питання здоров'я необхідно вводити у зміст різних навчальних предметів, що дасть можливість продемонструвати зв'язок навчального

матеріалу з повсякденним життям.

Результат освітнього процесу дає інформацію про його ефективність, тому його оцінювання має бути об'єктивним та комплексно визначати навчальні досягнення учнів. Оцінювання успішності у фізичному вихованні є педагогічним супроводом, що дозволяє здійснити перевірку ефективності застосування дидактичних методів, засобів і форм через визначення рівня сформованості знань, умінь, навичок відповідно до вимог. А. Алексюк зі співавторами [139] підкреслює особливе значення процедури контролю, оскільки він забезпечує зворотний зв'язок між суб'єктами освітнього процесу, тому до оцінювання навчальних досягнень має бути творчий підхід, як і до навчання. Це вимагає розробки і застосування адекватного інструментарію для оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів, що спирався б на визначення ступеня сформованості за ступенем відповідності світогляду, знань, умінь, навичок, досвіду і поведінки здоровому способу життя учнів з урахуванням їх потреб та можливостей.

Забезпечення визначених педагогічних умов дозволить успішно реалізувати мету освітнього процесу фізичного виховання учнів старшої школи.

Провідні положення розділу 1 виствітлено у статтях [10; 13; 167; 227].

Висновки до другого розділу

1. Вивчення суб'єктивних даних учнів старшої школи щодо інтересів і потреб у контексті здоров'язбереження за допомогою анкетування підтвердило їх загалом позитивну мотивацію збереження здоров'я є, зокрема, відмічено наявність потреби та інтересу до знань про здоров'я та рухової активності. Встановлено, що кожен п'ятий хлопець та кожна сьома дівчина старшого шкільного віку свідомо не дотримуються правил здорового способу життя. Однак більшість старших учнів розуміють позитивний вплив фізичних вправ, відчують потребу у руховій активності, проявляють інтерес до отримання

знань про збереження здоров'я, майже третина учнів займаються фізичними вправами у позаурочних формах організації фізичного виховання. Для хлопців найбільш пріоритетними є мотиви, пов'язані з фізичним удосконаленням, тоді як у дівчат переважають здебільшого оздоровчі мотиви. Найбільш живий інтерес для учнів старшої школи традиційно викликають ігрові види спорту. Загалом вони віддають перевагу позаурочним формам організації шкільного фізичного виховання, проте розуміють важливість уроків фізичної культури. Опитування вчителів фізичної культури щодо реального стану проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників у процесі фізичного виховання засвідчило, що особливості організації освітнього процесу з учнями старшого шкільного віку, на відміну від молодших учнів, ґрунтуються на початку прояву фізичної та психологічної зрілості, сомотійності у діяльності, сформованому ставленні до навчання. За результатами опитування вчителів та опитування учнів встановлено загальною тенденцією до удосконалення фізичного виховання у старшій школі є активізація взаємодії між учнями та вчителем, підвищення новизни, варіативності, ігрової та прикладної спрямованості його змісту, впровадження активних та нестандартних методів навчання, збільшення обсягу цікавого та різноманітного теоретичного контенту, урахування інтересів і потреб дітей, їх рухових можливостей, посилення уваги до формування соціальних навичок.

2. Рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості об'єктивно відображає формованість здоров'язбережувальної компетентності. Дослідження цього показника в учнів старшої школи продемонструвало, що інтегральний показник соматичного здоров'я хлопців 10 та 11 класу в середньому складає відповідно $3,4 \pm 2,1$ бала та $4,7 \pm 1,5$ бала, дівчат 10 та 11 класу - відповідно $5,2 \pm 1,9$ бала та $5,5 \pm 3,5$ бала, що за шкалою Г. Апанасенка відповідає рівню нижчому за середній. Статистична оцінка вікових відмінностей між досліджуваними групами учнів показала відсутність достовірної різниці між морфофункціональними показниками розвитку організму та рівнем соматичного здоров'я хлопців старшої школи при $p > 0,05$. З'ясовано, що більше половини обстежених учнів старшої школи знаходяться поза межами безпечного рівня

соматичного здоров'я. За допомогою педагогічного тестування встановлено, в учнів старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові результати на витривалість та швидкісно-силові якості, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній та достатній рівні; в учениць старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові показники швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості у дівчат 10 класу, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній рівень. Крім того, достовірних відмінностей між рівнем рухової підготовленості хлопців та дівчат 10-11 класів не виявлено ($p > 0,05$). З'ясовано, що рівень рухової підготовленості учнів старшої школи знаходиться в межах від низького до достатнього рівнів та за віком школярів статистично не відрізняється ($p > 0,05$).

3. Щільний взаємозв'язок між соматичним та психоемоційним станами та вплив емоцій не тільки на загальне самопочуття, але й на діяльність функціональних систем і адаптаційні можливості організму визначили доцільність вивчення психоемоційного стану старшокласників. Встановлено, що показники суб'єктивної оцінки психоемоційного стану у хлопців і дівчат, які навчаються у старшій школі, знаходяться в межах середнього рівня. Визначено, що вікова та статева різниця між показниками самопочуття, активності і настрою у старшокласників відсутня, достовірно значущих відмінностей не зафіксовано ($p > 0,05$). Психоемоційний стан учнів 10-11 класів за показниками самопочуття, активності та настрою вказує на присутність у повсякденному житті стресових факторів, погану адаптованість молоді випускових класів до умов навчальної діяльності, дорослішання, наявність нервово-психічного напруження в умовах соціального оточення неприємливої атмосфери в умовах школи чи сім'ї, тривожне сприйняття дійсності тощо, що закономірно є характерним для учнів старшої школи.

4. Вивчення чинників, що впливають на успішність формування здоров'язберезувальної компетентності старшокласників дозволило визначити основні напрямки педагогічного впливу на формування здоров'язберезувальної компетентності, на основі чого розроблено і обґрунтовано методику формування здоров'язберезувальної компетентності учнів старшої школи у процесі

інтерактивного навчання фізичної культури, що представлено у вигляді педагогічної моделі. Зміст фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в умовах реалізації сучасних підходів до організації освітнього процесу формується на основі інтерактивного навчання фізичної культури, що забезпечується відповідними засобами, методами та формами та регламентується певними принципами, котрі спрямовані на реалізацію педагогічних завдань. До засобів формування здоров'язбережувальної компетентності учнів залежно від педагогічних завдань, для реалізації яких вони використовуються, відносяться навчальні посібники, мультимедійні засоби навчання, фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища, гігієнічні фактори. Методи, що використовувалися для формування здоров'язбережувальної компетентності, поділяються на такі групи: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності; методи стимулювання навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю і самоконтролю навчально-пізнавальної діяльності. Процес формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників здійснювався в усіх формах організації фізичного виховання, а саме: на уроках фізичної культури, під час руханок на перервах та впродовж навчального дня, в умовах шкільних секцій з видів спорту, у процесі шкільних та позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, під час самостійної роботи. Зміст методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури передбачав застосування у різних формах організації освітнього процесу відповідних методів та засобів, спрямованих на вирішення таких основних завдань: оздоровчих, що передбачають збереження та покращення фізичного та ментального здоров'я; освітніх, що включають формування системи необхідних знань, умінь та навичок, рухового досвіду для збереження здоров'я; виховних, що полягають у формуванні здоров'язбережувального світогляду та соціально-комунікативних навичок (soft skills). Інтерактивні дидактичні методи відповідно до спрямованості педагогічного впливу, включали: теоретичний інтерактив (інтерактивні лекції, робота мультимедійними дидактичними засобами, робота з

інтернет-ресурсами); практичний інтерактив (рухові технології, відпрацювання навичок; творчі рухові завдання, тренінги; ігровий інтерактив (дидактичні ігри: імітаційні, ситуаційні, сюжетно-рольові, рухливі ігри, спортивні ігри, психотехнічні ігри, квести тощо); проблемний інтерактив (методи колективно-групового навчання: «дерево рішень», «акваріум», «мозковий штурм», дискусії, дебати, «навчаючи вчусь» та ін.), творчі завдання, метод проєктів, метод кейсів); інтерактив з використанням зовнішніх ресурсів (активні прогулянки, екскурсії, відвідування тематичних локацій, туристичні походи, геокешинг); інтерактив соціальних проєктів (спортивні свята, турніри, тематичні ігри, змагання, івенти, фільми, виставки, показові виступи, майстер-класи). Крім того, в усі форми організації фізичного виховання старших школярів включали методи суто виховного впливу, органічно поєднуючи їх з інтерактивними дидактичними методами, зокрема метод переконання, метод прикладу, метод привчання, створення виховних ситуацій.

5. Ефективність реалізації мети шкільного фізичного виховання у контексті ідей сучасної педагогіки, спрямованої на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та практичне впровадження розробленої методики у процесі інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи передбачає забезпечення ряду педагогічних умов: навчання учнів через набуття ними практичного досвіду; сприятлива психологічна атмосфера у процесі реалізації різних форм фізичного виховання учнів та психоемоційний контакт між учасниками освітнього процесу; дотримання здорового способу життя у найближчому соціальному оточенні учнів; наявність міжпредметних зв'язків у процесі навчання фізичної культури школярів; об'єктивний педагогічний контроль в освітньому процесі фізичного виховання.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Критерії оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури

На сучасному на етапі упровадження реформ шкільної освіти важливим є створення необхідних умов для повноцінного всебічного фізичного розвитку та збереження фізичного і ментального здоров'я учнівської молоді, задоволення біологічної потреби організму школярів у русі, забезпечення інтересу, потреби, звички та до здорового способу життя. Оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи з фізичної культури передбачає відстеження особистісного та рухового розвитку дітей у динаміці окремих показників.

Здійснення педагогічного контролю має важливе значення у системі шкільного фізичного виховання, оскільки це дає можливість оцінювати результатів освітньої діяльності [104]. Визначення досягнутого результату і об'єктивність його оцінювання залежить від наявності адекватних вимірювальних шкал або критеріїв оцінки [138].

Автор С. Шевчук [214] стверджує, що контроль пов'язаний із системним керуванням. Ефективність керування різної діяльності зумовлена використанням інструментарію у вигляді засобів і методів контролю та обліку. При цьому В. Приходько [164] зазначає, що функції контролю включають аналіз, узагальнення і систематизація первинної інформації освітньої діяльності учнівської молоді (її структурування, аналіз та облік) до ухвалення управлінських рішень. Інформація, отримана в процесі проведення контролю й

оцінювання дозволяє здійснювати зворотний зв'язок між учителем і учнем. Він дає можливість зіставити досягнутого результату з запланованим і проводити корекцію змісту освітнього процесу школярів [210]. Контроль входить у структуру освітнього процесу, зокрема й фізичного виховання, як сукупність методів, що поєднує функції прогнозування, екстраполяції та експертизи, а також ретроспективного аналізу.

Деякі науковці, зокрема Т. Канівець [81] та І. Подласий [152] вважають, що педагогічний контроль в освітньому процесі взагалі, і на уроках фізичної культури зокрема, виконує контролюючу, освітню, виховну, розвивальну, методичну функції:

1. Контролююча функція характеризується об'єктивним оцінюванням результатів занять – рівня рухової підготовленості тих, хто займається. Контролююча функція передбачає діагностику ефективності застосування методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

2. Навчальна функція полягає у активізації самоконтролю учнів на уроках фізичної культури чи під час виконання домашніх завдань, забезпеченні можливості самоаналізу власних досягнень школярів у процесі раціонально організованої рухової діяльності.

3. Виховна функція передбачає формуванні мотивації до уроків фізичної культури, вихованні стійкої потреби до систематичних занять фізичними вправами. Контроль дисциплінує та організовує освітню діяльність учнів за рахунок об'єктивного оцінювання результатів занять, визначення динаміки розвитку рухової підготовленості школярів.

4. Розвивальна функція характеризується усвідомленням мотивів до рухової діяльності, морально-вольового виховання на уроках фізичної культури та під час занять у спортивному гуртку.

5. Методична функція полягає у корекції змісту уроків фізичної культури з метою використання інтерактивного навчання для формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи відповідно до результатів педагогічного контролю.

Дослідники О. Тимошенко, Ж. Дьоміна [192], вважають, що необхідною умовою підвищення ефективності освітнього процесу фізичного виховання є побудова такої системи контролю, обліку, перевірки та оцінювання навчальних досягнень тих, хто навчається, яка забезпечує систематичне отримання об'єктивної інформації про їх навчальну діяльність та дозволяє зіставити результат навчання з метою навчання фізичної культури. На думку цих авторів педагогічний контроль являє собою сукупність певних параметрів, критеріїв, засобів, методів та організаційно-методичних заходів, які використовують в оцінюванні ефективності навчання. Метою контролю є оптимізація освітнього процесу на основі оцінювання відповідності результату запланованим завданням.

Контроль у педагогіці середньої загальноосвітньої школи розуміють як педагогічний супровід, спостереження, перевірку й оцінку успішності навчальної діяльності учнівської молоді [200]. Для того, щоб якісно здійснювати педагогічний контроль слід чітко визначити його предмет і критерії. При визначенні предмету педагогічного контролю, необхідно обов'язково враховувати характер і специфіку освітньої діяльності, вікові особливості та індивідуальні можливості тих, хто навчається. Однією з умов ефективності педагогічного контролю є його об'єктивність у визначенні досягнутого ефекту, що характеризується вибором і застосуванням єдиних обґрунтованих критеріїв або вимірювальних шкал оцінювання результатів навчання.

Для визначення і обґрунтування критеріїв, показників та рівнів навчальних досягнень учнів старшої школи у процесі фізичного виховання найперше проаналізовано сутність понять «критерії», «показники» та «рівні» в педагогіці. Критерій – це мірило, ознака, на основі якої виконується оцінка досліджуваного явища. Критерій виступає засобом, інструментом оцінки, а не самою оцінкою. Ознака, що використовується у якості критерію, може бути виражена якісною або кількісною характеристикою [основи пед оцін].

На думку А. Барабанщикова [17], А. Чустрака, В. Мурованого, Г. Кучеренкова [212], у педагогіці критеріями вважають ті якості явища, що відбивають його суттєві характеристики і тому підлягають оцінці. Під

критеріями розуміють певні якості, властивості або ознаки об'єкта, що дозволяють досліджувати його стан, рівень функціонування та розвитку; показник, мірило або правило, якими користуються при діагностуванні результату навчання. Критеріями і показниками якості навчальної діяльності є сукупність ознак, які є основою оцінювання умов, процесу і результату навчальної діяльності та відповідають поставленим цілям. Усі вищезазначені визначення і поняття майже тотожні та повною мірою відбивають суть поняття критеріїв діагностики (оцінювання) результату навчання.

Т. Канівець [81] під критеріями розуміє якості, властивості, ознаки об'єкта, що дозволяють досліджувати його стан, рівень функціонування та розвитку. Показники критерію – це якісні або кількісні характеристики сформованості якостей, властивостей, ознак об'єкта, що вивчається, тобто це – міра сформованості критерію. За даними О. Мельничука [181], у словнику іншомовних слів критерій трактується як «мірило для визначення, оцінки предмета, явища; ознака, взята за основу класифікації». У тлумачному словнику сучасної української мови визначено, що «критерій – це підстава для оцінки, визначення або класифікації чогось» [37; 131]. Як вважає В. Фрицюк [202], критерій – це ознака, на основі якої оцінюється результат педагогічної діяльності. Критерієм виступає як об'єктивна кількісна чи якісна міра певного явища або окремих його сторін [71]. У більшості педагогічних наукових робіт основна увага приділяється якісним характеристикам досліджуваних явищ, що, зі свого боку, зберігає описовість педагогічних досліджень і утруднює їх статистичну обробку та уніфікацію. Усі без винятку науковці стверджують, що критерії мають відповідати певним вимогам, дотримання яких надає змогу досліджувати педагогічні явища та порівнювати результати експериментальних досліджень різних авторів. Критерії допомагають класифікувати різноманітні явища чи предмети, сприяють прийняттю рішень про ступінь досягнення поставлених цілей та реалізації поставлених завдань. При цьому оцінювання за допомогою критеріїв засновується на порівнянні навчальних досягнень учнів з критеріями, що відповідають цілям і змісту освіти.

Вимоги, що висувають дослідники до критеріїв, досить різноманітні. За

даними О. Єжової, [71], критерії повинні відповідати таким вимогам, як об'єктивність; інформативність, надійність, відповідність, що мають розкриватися через низку показників, на основі яких можна встановити ступінь його вираженості критерію та повноти відображення ними динаміки якостей, що вимірюються. У педагогічній теорії, крім вказаних загально визнаних вимог до критеріїв, дослідники вказують ще на ряд обов'язкових з їх точки зору характеристик, яким мають відповідати ознаки-критерії. Такі додаткові вимоги, як правило, зумовлені складністю і специфічністю досліджуваних педагогічних явищ. Так, Ю. Бабанський[14] доцільність використання критеріїв у педагогічній діяльності розглядав при умові, що критерій - це об'єктивна ознака, за допомогою якої можлива порівняльна оцінка ступеня розвитку досліджуваного явища у осіб, або можлива класифікація педагогічних факторів і процесів. Л. Білоусова [25] під критерієм розуміє ідеальний зразок, еталон, який визначає вищий, найдосконаліший рівень функціонування певної системи, а порівнюючи з ним можна встановити ступінь відповідності і наближення існуючого рівня даного явища до еталону. При цьому критерій подається як сукупність ознак, що дозволяють відрізнити один рівень від іншого. В. Вергасов [38] крім вимог об'єктивності, надійності та високої вірогідності називає ще спрямованість критерію на управління діяльністю та ефективність. Додатковими вимогами до критеріїв є узгодженість із складовими явища, комплексність, можливість оцінювати розвиток, а також поточні і кінцеві результати педагогічного явища, відповідність меті і завданням, змісту досліджуваного явища, істотність і стійкість, взаємозумовленість, а також таку ознаку критерію, як адитивність, що передбачає визначення його повної міри шляхом складання окремих результатів та кількісність, тобто доцільність числового характеру [71]. Отже, в педагогічних дослідженнях важливо якомога точніше обрати певну величину (мірило, критерій), яка б дозволяла кількісно охарактеризувати досліджувані якості. При застосуванні критерій має вимірюватися найпростішими засобами без застосування приладів (за допомогою анкетування, спостереження, експертної оцінки тощо), або з використанням нескладної апаратури, якщо це необхідно.

Під показником (характеристикою) критерію дослідниця О. Єжова [71]

розуміє якісний опис окремих сторін досліджуваного явища, а під параметром - характеристикою, що набуває числового вираження, кількісний опис. Будь-який критерій оцінювання, за даними Т. Канівець [81], характеризується наявністю відповідних показників, що якісно або кількісно відображають найважливіші стійкі властивості досліджуваного об'єкта. Основними характерними властивостями показника при цьому є об'єктивність, конкретність, однозначність, діагностичність та інформативність, що дозволяють йому бути доступним для оцінювання. За показниками судять про динаміку розвитку досліджуваного об'єкта чи явища, тобто показник є ознакою, за допомогою якої можна оцінювати результати освітнього процесу.

Здійснення оцінювання на уроках фізичної культури виражається у кількісних показниках якості навчальних досягнень учнівської молоді, що відображається у сформованості звички та потреби у руховій активності, спеціальних знань, умінь, навичок та рівні розвитку рухових якостей. Водночас дослідники Ю. Вихляєв [39] та І. Пелешенко [148] вважають, що оцінювання є одним із дієвих засобів формування звички до систематичних занять фізичними вправами. Можливість отримання об'єктивної кількісної та якісної інформації про індивідуальний рівень формування рухових умінь і навичок та розвитку різних фізичних якостей зумовлює формування позитивної мотивації до раціонально організованих форм рухової активності в умовах закладу загальної середньої освіти.

Оцінювання навчальних досягнень учнівської молоді під час занять фізичними вправами в умовах закладу загальної середньої освіти дає змогу учителю вносити корективи в освітній процес. Неадекватна, необ'єктивна, необґрунтована система оцінювання навчальних досягнень учнів негативно відображається на ефективності їх навчальної діяльності, оскільки призведе до зниження мотивації, відсутності системи управління освітнім процесом з боку учителя, і, як наслідок, погіршення фізичного стану учнівської молоді тощо [218].

Система оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи в процесі фізичного виховання має враховувати оздоровчу спрямованість педагогічного

впливу, що обґрунтовує доцільність визначення рухової підготовленості учнівської молоді на уроках фізичної культури. Це дозволяє визначити практичний ефект – динаміку рухових здібностей учнів та дає можливість здійснювати корекцію різних відхилень у стані здоров'я. Це, зі свого боку, дає змогу не тільки оцінити рухові досягнення школярів, але й ефективність змісту занять фізичними вправами.

Важливість розробки і використання критеріїв оцінювання у фізичному вихованні базується на необхідності визначення рівня сформованості знань, умінь, навичок, якостей, компетентностей, підготовленості. При цьому критерії є засобом кількісної та якісної оцінки параметрів результату та різних видів діяльності. Використання критеріального апарату для оцінки здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи є ефективним за конкретизації його змісту, яка досягається за допомогою визначення відповідних складових. Визначаючи критерії оцінювання навчальних досягнень, спиралися на дослідження В. Бобрицької,, В. Горащука, С. Кириленко, С. Омельченко, В. Оржеховської, з проблем здоров'язбереження в освіті.

Враховуючи зміст здоров'язбережувальної компетентності як універсальної компетентності, формування якої є метою фізичного виховання учнів старшої школи, освітній процес реалізовувався у трьох взаємопов'язаних компонентах: мотиваційно-ціннісному, когнітивному та діяльнісному, котрі відповідно були спрямовані на формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації та протреби до його збереження; формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та способи його збереження та зміцнення, відповідні методичні уміння і навички; організацію здоров'язбережувальної діяльності у різних формах фізичного виховання. При цьому мотиваційно-ціннісний компонент відповідає за формування в учнів світогляду, що спонукає до пізнавальної, рухової, здоров'язбережувальної діяльності, когнітивний і діяльнісний – за формування досвіду здоров'язбереження, що поєднує відповідні знання, уміння й навички. На основі світогляду, отриманих знань та досвіду здоров'язбереження формується відповідна поведінка. Тому мотиваційно-ціннісний та когнітивний компоненти освітнього процесу визначається як основа

для керування способом життя, а діяльнісний компонент – як безпосереднє залучення до нього.

Виходячи із поставлених завдань, під час розв'язання яких формується здоров'язбережувальна компетентність учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури, враховуючи зміст освітніх компонентів та керуючись необхідністю комплексного підходу, розроблено відповідні критерії оцінювання та показники, що їх характеризують (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Критерії оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури

КРИТЕРІЙ	ПОКАЗНИКИ
Мотиваційно-ціннісний	Наявність і стійкість мотивації і потреби до збереження здоров'я, його місце у системі життєвих цінностей
Когнітивний	Наявність знань, умінь та навичок щодо збереження здоров'я
Діяльнісний	Динаміки соматичного здоров'я, рухової підготовленості та психоемоційного стану
Поведінковий	Наявність здоров'язбережувальної поведінки і діяльності у повсякденному житті.

Отже, визначено наступні критерії оцінки очікуваного результату – сформованості здоров'язбережувальної компетентності: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та поведінковий. При цьому за мотиваційно-ціннісним критерієм здійснюється оцінювання наявності та стійкості мотивації і потреби до збереження здоров'я, його місця у системі життєвих цінностей; за когнітивним критерієм оцінюються знання, уміння та навички щодо збереження здоров'я, діяльнісний критерій передбачає оцінку динаміки соматичного здоров'я, рухової підготовленості та психоемоційного стану, поведінковий критерій визначає здоров'язбережувальну поведінку і діяльність у

повсякденному житті. За цими показниками можна визначити рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності за традиційними рівнями сформованості навчальних досягнень школярів: початковим, середнім, достатнім, високим). При цьому оцінюється рівень і динаміка результату протягом навчального року.

У педагогічній теорії зустрічаються певні розбіжності у підходах і визначеннях критеріїв оцінювання ціннісного ставлення до здоров'я. Тим самим ускладнюється діагностика рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності школярів. Так, ціннісне ставлення до здоров'я формується на основі сукупності відповідних знань та відображається у свідомо обраному способу життя. Тому оцінювання має враховувати усі сторони змісту здоров'язбережувальної компетентності: світогляд, знання, динаміка фізичного і ментального здоров'я та відповідний спосіб життя і поведінки, виражених у мотиваційному, знаннєвому, практичному та поведінковому компонентах. Так, критерії оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури визначають за такими складовими, як рівень мотивації, теоретико-методичних знань та умінь, стан і динаміка показників соматичного здоров'я, рухової підготовленості, психоемоційного стану, ведення здорового способу життя.

Так, мотиваційно-ціннісний критерій оцінює такі показники:

- мотивацію до занять фізичною культурою і спортом;
- відвідування на уроках фізичної культури;
- стійкість інтересу до фізичного вдосконалення (відвідування шкільних або позашкільних спортивних секцій);
- сформованість та спрямованість потреби до занять фізичними вправами;
- активність участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах.

За мотиваційно-ціннісним критерієм оцінюється мотиваційний компонент сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури шляхом вивчення

відвідуваності уроків фізичної культури та активності у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах.

Когнітивний критерій визначає:

- засвоєння необхідних загальнотеоретичних знань про здоров'я людини з різних галузей науки: анатомії, фізіології, гігієни та валеології, теорії і методики фізичного виховання для здійснення самостійної оздоровчо-фізкультурної діяльності;

- засвоєння знань про особливості застосування здоров'язбережувальних технологій у повсякденному житті.

Когнітивний критерій використовується для оцінки знаневого компоненту сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури шляхом вивчення теоретичної підготовленості за результатами тестування знань. Для цього вчитель має змогу застосовувати тестові завдання рівня стандарту зі збірника завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури для 11 класу (авт.: О. В. Тимошенко, С. М. Дятленко та ін.) [191], що відповідають вимогам до мінімуму знань випускників закладів загальної середньої освіти з предмету «Фізична культура» (рівень стандарту), або розробити власні відповідно до змісту навчального матеріалу.

Діяльнісний критерій оцінювання враховує:

- рівень сформованості рухових умінь і навичок;
- рівень та динаміка загальної рухової підготовленості;
- динаміка соматичного здоров'я.

За цим критерієм оцінюється практичний компонент сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. За 12-тибальною шкалою оцінюються рівень соматичного здоров'я, рівень рухової підготовленості, рівень сформованості рухових умінь та навичок учнів старшої школи, а також їх динаміка протягом певного періоду. При цьому рівень сформованості рухових умінь і навичок з обраного варіативного модуля чинної шкільної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів (рівень стандарту) за роками вивчення;

рівень загальної рухової підготовленості - за тестами інваріативної складової чинної програми за роками вивчення; рівень соматичного здоров'я за експрес-методикою Г. Апанасенка.

Поведінковий критерій оцінює наявність здоров'язбережувальної поведінки, що проявляється у веденні здорового способу життя.

За цим поведінковим критерієм оцінюється конативний компонент сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури за результатами анкетування.

Запропоновані критерії дають змогу здійснювати комплексне оцінювання рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури за традиційною 12ти-бальною шкалою.

Мотиваційний компонент сформованості здоров'язбережувальної компетентності включає оцінювання відвідуваності уроків фізичної культури, секцій з виду спорту, участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах. Так, технологія нарахування балів за участь у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах наступна:

10-12 балів – відвідування 90% - 100% уроків фізичної культури та занять у спортивному гуртку з обраного виду спорту і участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться як у режимі навчального дня в школі, так і за місцем проживання.

8-10 балів – відвідування 75% - 89 % уроків фізичної культури та занять у спортивному гуртку з обраного виду спорту і участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться як у режимі навчального дня в школі, так і за місцем проживання.

5-7 балів - відвідування 50% - 74% уроків фізичної культури та занять у спортивному гуртку з обраного виду спорту і участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться як у режимі навчального дня в школі, так і за місцем проживання.

3–4 балів - 25% - 49% відвідування уроків фізичної культури та занять у

спортивному гуртку з обраного виду спорту і участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться як у режимі навчального дня в школі, так і за місцем проживання..

1-2 бали – відвідування до 24% уроків фізичної культури та занять у спортивному гуртку з обраного виду спорту і участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться як у режимі навчального дня в школі, так і за місцем проживання.

0 балів – не відвідування уроків фізичної культури спортивного гуртка з обраного виду спорту і відсутність участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводяться як у режимі навчального дня в школі, так і за місцем проживання.

Загальна оцінка сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури визначається шляхом розрахунку середньоарифметичної оцінки за двома компонентами: знаневим і практичним.

Знаннєвий компонент сформованості здоров'язбережувальної компетентності передбачає оцінювання знань за результатами теоретичного тестування за 12-тибальною шкалою. При цьому можуть використовуватися різні педагогічні тести, що охоплюють пройдений матеріал, передбачений чинною програмою з фізичної культури та додатковий, що міг плануватися вчителем для самостійного вивчення.

Практичний компонент складається з показників рівня соматичного здоров'я, загальної рухової підготовленості та сформованості рухових умінь та навичок з обраного варіативного модуля шкільної програми. Кожен з цих показників оцінювали за 4-бальною шкалою, за загальний результат брали суму балів, отриманих за ці три показника. Рівень соматичного здоров'я визначали за інтегральною оцінкою цього показника, запропонованою Г. Апанасенко у балах, що відповідала 4 рівням оцінок (табл.3.2).

**Оцінка рівня соматичного здоров'я старшокласників
за 4-бальною шкалою**

Інтегральна оцінка за методикою Г. Апанасенка, бали	Х	2 і менше	3-5	6-10	11 і більше
	Д	2 і менше	3-5	6-10	11 і більше
Сума балів за 4-бальною шкалою оцінки		1	2	3	4

Рівень загальної рухової підготовленості старших школярів оцінювали за обраними руховими тестами з чинної програми з фізичної культури, які дещо модифіковано, оскільки включено човниковий біг для визначення рівня проявуспритності (табл. 3.3-3.6).

Таблиця 3.3

**Орієнтовні тести і нормативи оцінки загальної рухової підготовленості
учнів 10 класу**

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Біг 100 м, с	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
	Човниковий біг 4x9 м, с	більше 10,5	10,5	10,1	10,0
	Стрибок у довжину з місця, см	до 200	200	210	220
	Метання малого м'яча на дальність, м	до 35	35	45	50
	Підтягування у висі, разів	до 4	4	8	11
	Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	до 3	3	6	10
	Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	до 20	20	40	55
	Біг 1500 м, хв, с	більше 7,30	7,30	7,00	6,20

Так, у хлопців рівень прояву швидкості визначали за часом подолання дистанції 100 м, с; рівень швидкісно-силових здібностей - за результатами стрибка в довжину з місця, см; метання малого м'яча на дальність, м; рівень прояву спритності - за результатами човникового бігу 4x9 м, с; рівень прояву силових здібностей – за результатами підтягування на поперечині (кількість разів); силової витривалості – піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, разів; рівень гнучкості - за результатами нахилу з положення сидячи, руки вперед, см; рівень загальної витривалості - за результатами бігу 1500 м, хв, с.

Таблиця 3.4

**Орієнтовні тести і нормативи оцінки загальної рухової підготовленості
учнів 11 класу**

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
7 рік вивчення	Біг 100 м, с	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
	Човниковий біг 4x9 м, с	більше 10,5	10,5	10,1	10,0
	Стрибок у довжину з місця, см	до 205	205	215	225
	Метання малого м'яча на дальність, м	до 40	40	50	55
	Підтягування у висі, разів	до 5	5	9	12
	Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	до 4	4	7	11
	Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	до 20	20	48	58
	Біг 1500 м, хв, с	більше 7,20	7,20	6,50	6,10

У дівчат рівень прояву швидкості визначали за часом подолання дистанції 100 м, с; рівень швидкісно-силових здібностей - за результатами стрибка в довжину з місця, см; метання малого м'яча на дальність, м; рівень прояву спритності - за результатами човникового бігу 4x9 м, с; рівень прояву силових здібностей – за результатами згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві

(кількість разів); силової витривалості – піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, разів; рівень гнучкості - за результатами нахилу з положення сидячи, руки вперед, см; рівень загальної витривалості - за результатами бігу 1500 м, хв, с.

Таблиця 3.5

**Орієнтовні тести і нормативи оцінки загальної рухової підготовленості
учениць 10 класу**

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Біг 100 м, с	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Човниковий біг 4x9 м, с	більше 11,8	11,7	11,1	11,0
	Стрибок у довжину з місця, см	до 155	155	170	175
	Метання малого м'яча на дальність, м	до 16	16	20	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві, разів	до 7	7	13	15
	Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	до 18	18	38	48
	Біг 1500 м, хв, с	більше 9,00	9,00	8,30	7,45

У результаті складання орієнтовних нормативів рухової підготовленості учень / учениця могли отримати 0-4 бали відповідно до рівня компетентності. За загальний результат брали середнє арифметичне значення балів, отриманих за усі тести.

Рівень сформованості рухових умінь та навичок з обраного варіативного модуля оцінювався відповідно за орієнтовними тестами, що пропонувалися чинною шкільною програмою. Технологія нарахування балів аналогічна означеній вище.

**Орієнтовні тести і нормативи оцінки загальної рухової підготовленості
учениць 11 класу**

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
7 рік вивчення	Біг 100 м, с	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Човниковий біг 4x9 м, с	більше 11,8	11,7	11,1	11,0
	Стрибок у довжину з місця, см	до 150	150	170	180
	Метання малого м'яча на дальність, м	до 17	17	21	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві, разів	до 9	9	13	16
	Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	до 20	20	45	55
	Біг 1500 м, хв, с	більше 8,50	8,50	8,20	7,40

Конативний компонент сформованості здоров'язбережувальної компетентності включав визначення наявності у школярів старших класів здоров'язбереджувальної поведінки, що виражалася у веденні ними здорового способу життя, за розробленим опитувальником, що включав питання щодо дотримання правил здорового способу життя за 12-тибальною шкалою оцінювалася кількість позитивно отриманих відповідей на питання .

Вирішуючи завдання, які досягаються у процесі фізичного виховання школярів, орієнтуючись на необхідність комплексної оцінки його результату та спираючись на традиційну технологію оцінювання навчальних досягнень школярів, виділено чотири рівні навчальних досягнень учнівської молоді: *початковий, середній, достатній, високий*. Прагнучи досягти повної

визначеності у встановленні того чи іншого рівня, розроблено якісні характеристики, що дозволяють об'єктивно оцінити результат упровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури.

Високий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності (10-12 балів) передбачає наявність в учня сформованої системи мотивів, теоретичних знань, практичних умінь та навичок щодо дотримання здорового способу життя та наявність відповідної поведінки. Високий рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності характеризується високою мотивацією до занять фізичною культурою і спортом, усвідомленням значення здоров'я, як одну з найголовніших цінностей людини і необхідності дотримання здорового способу життя, відвідуванням та активністю різних форм організації фізичного виховання, сформованістю та спрямованістю потреби до занять фізичними вправами. Рівень показників мотиваційного, знаннєвого, практичного та конативного компонентів знаходиться межах 10-12 балів.

Достатній рівень здоров'язбережувальної компетентності (7-9 балів) характеризується наявністю в учня сформованої системи мотивів, теоретичних знань, практичних умінь та навичок щодо дотримання здорового способу життя та наявність відповідної поведінки, достатньо високою мотивацією до занять фізичною культурою і спортом, переважним дотриманням правил здорового способу життя, достатнім відвідуванням та активністю різних форм організації фізичного виховання, сформованістю та спрямованістю потреби до занять фізичними вправами. Рівень показників мотиваційного, знаннєвого, практичного та конативного компонентів знаходиться межах 7-9 балів.

Середній рівень здоров'язбережувальної компетентності (4-6 балів) виявляється у сформованості певних знань, умінь і навичок щодо дотримання здорового способу життя, проте відсутня їх система. Середній рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності характеризується тим, що учень відчуває потребу та інтерес до занять фізичною культурою і спортом, усвідомлює значення здоров'я, як важливу цінність для кожної людини зокрема, і суспільства у цілому, достатнім відвідуванням та активністю на уроках

фізичної культури, має потребу до занять фізичними вправами, бере участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах проте вона не систематична і носить лише репродуктивний характер. Рівень показників мотиваційного, знаннєвого, практичного та конативного компонентів знаходиться межах 4-6 балів.

Низький рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності (1-3 бали) характеризується низькою мотивацією до занять фізичними вправами, відсутністю інтересу до занять фізичною культурою і спортом, недостатньо усвідомлює значення здоров'я, як важливу цінність для кожної людини зокрема, і суспільства у цілому, наявністю фрагментарних знань і поверхневих умінь щодо дотримання здорового способу життя. Рухова активність обмежується переважно вправами під час навчальних занять на уроках фізичної культури, відсутнє бажання до участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах. Учень потребує зовнішнього стимулювання навчальної діяльності та самоосвіти. Рівень теоретичних знань, показників соматичного здоров'я, загальної і спеціальної рухової підготовленості знаходиться у межах 1-3 бали.

При цьому вивчалася також динаміка показників практичного компоненту здоров'язбережувальної компетентності за динамікою показників соматичного здоров'я та рухової підготовленості. Наявність позитивної динаміки впливала на загальку оцінку цей компонент.

Отже, до показників сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури відповідно до критеріїв оцінювання і умінь та навичок учнівської молоді за запропонованими рівнями відносяться: активність та систематичність відвідування обов'язкових уроків фізичної культури, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах (мотиваційно-ціннісний критерій); тестові завдання для діагностики теоретичної підготовленості (когнітивний критерій); показники рівня соматичного здоров'я, загальної і спеціальної рухової підготовленості (діяльнісний критерій). Особливим показником є систематичне дотримання здорового способу життя і здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності, тобто наявність здоров'язбережувальної

поведінки (поведінковий критерій). Запропоновані критерії дозволяють комплексно оцінити мотиваційний, знаннєвий, практичний та конативний компоненти за відповідними показниками за рівнями у межах стандартної 12-бальної шкали оцінювання навчальних досягнень школярів. Отже, характер та структура мотивації, систематичність відвідування та активність на уроках фізичної культури, теоретична підготовленість та об'єктивні дані показників соматичного здоров'я, загальної і спеціальної рухової підготовленості є засобами діагностики сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. Такий інструментарій може успішно використовуватися для оцінки результативності процесу формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи.

3.2. Ефективність впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури

Ефективність впровадження в освітній процес учнівської молоді будь-якої методики формування рухових умінь та навичок здійснення певної діяльності оцінюється у двох аспектах: підвищення ефективності освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти і готовності школярів до здійснення цієї діяльності та рівня сформованості відповідних компетентностей.

Важливе значення у покращенні будь-якого освітнього процесу є розробка і використання сучасних новітніх або оновлення традиційних науково обґрунтованих дидактичних чи розвивальних форм, методів і засобів, які спрямовані на досягнення поставленої мети.

Новітня система шкільного фізичного виховання загальноосвітніх середніх навчальних закладах мало ефективна з точки зору формування мотивації, підвищення рівня рухової підготовленості, зміцнення стану

соматичного здоров'я учнівської молоді. При цьому реальна з позиції сьогодення суперечність між соціальною потребою у здоровій всебічно гармонійно розвинутої молоді й складністю її задоволення традиційними методами і засобами фізичної культури досі залишається не до кінця вирішеною. Деякі дослідження щодо організації освітнього процесу на уроках фізичної культури звертають увагу на необхідність використання популярних та ефективних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності разом з новітніми технологіями, що можуть підвищити мотивацію учнівської молоді до занять фізичними вправами, сприятимуть підвищенню рівня соматичного здоров'я і рухової підготовленості, а у деяких випадках формуванню здоров'я збережувальної компетентності школярів.

Встановлено, що найбільш оптимальною формою організації занять з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти є урочна форма, яка у поєднанні з формами організації фізичного виховання у позашкільних закладах освіти і у сім'ї сприяє ефективному вирішенню поставлених у суспільстві завдань. А серед особливостей, що впливають на удосконалення системи фізичного виховання у загальноосвітніх середніх навчальних закладах є максимальне наближення змісту, форм, засобів, методів рухової підготовки до індивідуально прийнятних норм для кожного учня та створення адекватної системи оцінювання навчальних досягнень. Тому розробка і апробація науково обґрунтованих методик рухової підготовки учнівської молоді, взагалі, і формування здоров'я збережувальної компетентності школярів, зокрема, що базуються на оновленні змісту занять традиційними видами фізичних вправ шляхом включення додаткових засобів є відіграє важливу роль в удосконаленні освітнього процесу.

Застосування інтерактивного навчання у фізичному вихованні учнівської молоді дає можливість підвищити його якість, що полягає в освітньому, виховному та оздоровчому ефектах. Ефективність упровадження в освітній процес на уроках фізичної культури будь-якої нової технології чи методики оцінюється з позиції порівняння отриманого результату, а також реалізації поставлених завдань. Це передбачає оцінювання навчальних досягнень учнів

старшої школи, врахування динаміки показників мотивації, рухової підготовленості і рівня соматичного здоров'я, на підвищення яких спрямована нова методика. Якщо результат освітнього процесу, що отриманий внаслідок апробації методики відповідає очікуваному чи перевищує його, то її вважають ефективною. З позиції перевірки ефективності впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури вивчалася динаміка показників мотивації, психоемоційного стану, рухової підготовленості і соматичного здоров'я тих, хто займається.

Отже, ефективність впровадження методики здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури в освітній процес з фізичного виховання оцінюється з урахуванням двох умов:

⇒ сформованістю готовності учнів старшої школи до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, що включає рівень мотивації, теоретичної підготовленості та залучення до участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, які проводяться як у режимі дня, так і у позашкільних закладах освіти та у сім'ї за місцем проживання;

⇒ підвищення ефективності освітнього процесу на уроках фізичної культури, що визначається позитивною динамікою показників рухової підготовленості і соматичного здоров'я.

Реалізація першої умови передбачає формування готовності учнів старшої школи до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності і оцінюється відповідно за мотиваційно-ціннісним і когнітивним критеріями. Так, визначалися: динаміка мотивації за даними анкетування; рівень теоретичної підготовленості за допомогою тестових завдань; обсяги рухової активності за результатами відвідування уроків фізичної культури і участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах. Що стосується другої умови, то вона включає в себе підвищення рівня психофізичного стану та здоров'я учнів старшої школи і оцінюється відповідно за діяльнісним критерієм. При цьому визначалися показники психоемоційного стану, рухової

підготовленості і соматичного здоров'я за допомогою опитувальника, рухових тестів і функціональних проб.

З метою впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури здійснювалася дослідно-експериментальна перевірка її ефективності, проведено формувальний етап педагогічного експерименту на уроках фізичної культури у закладах середньої освіти.

Ефективність застосування авторської методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури визначалася шляхом порівняння динаміки показників мотивації, психоемоційного стану, рухової підготовленості і соматичного здоров'я школярів наприкінці педагогічного експерименту. Тривалість формувального етапу педагогічного експерименту склала один навчальний рік та здійснювалася на базі закладів загальної середньої освіти м. Києва. В експерименті брали участь учні 10-11 класів, які були поділені на контрольну групу (КГ) та експериментальну групи (ЕГ). Однорідність створених для педагогічного експерименту груп учнів початкової школи доведена тим, що середньостатистичні результати, отримані під час проведення дослідження, в учнів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту не мали достовірної різниці за усіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$). Відбір учнів до складу КГ та ЕГ здійснювався довільним способом. До КГ входили учні, у яких на уроках фізичної культури застосовувалися загальновідомі, традиційні форми, методи і засоби формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. ЕГ склали учні, навчання яких здійснювалося за спеціально розробленою авторською методикою з використанням інтерактивного навчання.

На початку проведення попереднього дослідження була встановлена відсутність достовірних розбіжностей між показниками рухової підготовленості, соматичного здоров'я учнів контрольної та експериментальної груп. Відбір дітей до груп відбувався за результатами тестування за усіма групами показників з дотриманням вимог однорідності та репрезентативності.

Внаслідок упровадження в освітній процес методики формування

здоров'язберезувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури наприкінці педагогічного експерименту у хлопчиків і дівчаток в експериментальній і контрольній групах відбулися позитивні зміни майже у всіх показниках, але завдяки впровадженій методиці в учнів експериментальної групи у порівнянні із контрольною групою спостерігаються більш вагомі зміни.

Оцінювання темпів приросту показників психоемоційного стану, рухової підготовленості і соматичного здоров'я необхідно проводити з урахуванням нелінійності необхідного покращання результату у контрольних вправах і нормативах (при низькому початковому рівні приріст результату повинен бути більшим, при високому-меншим).

Темпи приросту як показників різних проявів психоемоційного стану, рухової підготовленості і соматичного здоров'я учнів старшої школи від одних контрольних тестувань до інших слід визначати за уніфікованою формулою S. Brody (П. Сирис, 1973) [179]:

$$ТПРП = \frac{(V_2 - V_1)}{0,5(V_1 + V_2)} \times 100\%, \quad (3.1)$$

де ТПРП - темпи приросту, V_1 і V_2 - відповідно вихідний та кінцевий результати тестування, 100 і 0,5 – константні величини.

За темпами приросту показників різних проявів психоемоційного стану, рухової підготовленості і соматичного здоров'я можна судити про дієвість впровадженої методики формування здоров'язберезувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. При цьому хорошим показником приросту результатів - є приріст на 10%-12%.

Істотне значення у темпах приросту рухових показників і соматичного здоров'я має мотиваційний компонент (бажання займатися фізичними вправами, відвідувати уроки фізичної культури, брати участь у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах), морально-вольові якості (витримка, впевненість у своїх силах тощо), а також адаптивні можливості організму.

Внаслідок упровадження авторської методики в освітній процес учнів старшої школи відбулися позитивні зміни у дотриманні правил здорового

способу життя. Так, кількість старшокласників, що дотримуються правил здорового способу збільшилася на 11,5%, а старшокласниць на 11,8%. При цьому кількість юнаків та дівчат, які систематично вживають фастфуд зменшилася на 14,4 % і 13,6 % відповідно, юнаків, що взагалі не займаються фізичними вправами також зменшилось на 12,4 %, а дівчат – на 12,9%. Також необхідно відмітити, що старшокласників та старшокласниць, які проводять багато часу за комп'ютером та у смартфонах зменшилося на 13,1 % і 12,8 % відповідно. Це стосується юнаків та дівчат, що часто вживають слабоалкогольні напої, їх кількість в кінці педагогічного експерименту зменшилася відповідно на 12,5 % і 13,2 %, тих, що палять – на 13,7 % юнаків і 13,6 % дівчат, а кількість тих, що не мають урегульованого режиму дня зменшилась на 13,4 % старшокласників і 12,7 % старшокласниць. Щодо самооцінки власного здоров'я, то кількість старших школярів, які вважають, що мають високий рівень здоров'я зросла на 15,5 % учнів. На 12,5% юнаків та 12,2 % дівчат старшої школи збільшилась кількість тих, хто вважає, що володіють достатніми знаннями про здоров'я та шляхи його збереження.

Важливим є те, що відношенні школярів до уроків фізичної культури, до участі у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, що проводилися як у режимі навчального дня, так і у позашкільній діяльності та у сім'ї. Так, у результаті проведеного анкетування встановлено, що спостерігається підвищення мотивації учнів до занять фізичними вправами незалежно від статі та віку. При цьому відвідуваність уроків у юнаків підвищилася у ЕГ на 12,2 %, а у дівчат – на 12,1 % при $p \leq 0,05$, тоді як у КГ – лише на 0,3% і 0,1 % при $p > 0,05$ відповідно у старшокласників і старшокласниць. Кількість юнаків і дівчат, які підвищили свою участь у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах, збільшилася в середньому на 14,3 %. Що стосується КГ, то ця кількість достовірно не змінилася – 1,1 % при $p > 0,05$.

Аналіз динаміки середньогрупових показників психоемоційного стану учнів старшої школи ЕГ вказує на значне їх зростання після застосування методики формування здоров'язбережувальної компетентності процесі інтерактивного навчання фізичної культури (табл. 3.7).

Динаміка покращення показників психоемоційного стану учнів старшої школи в умовах педагогічного експерименту

Психоемоційні показники	Групи	$\bar{X} \pm \sigma$		% приріст показника	p
		до експерименту	після експерименту		
Хлопці 16-17 років (ЕГ: n=42; КГ: n=42)					
Самопочуття	КГ	46,1±6,4	47,6±4,8	3,2	p>0,05
	ЕГ	44,1±7,1	57,9±5,1	13,9	p≤0,05
Активність	КГ	44,2±4,6	47,4±3,9	3,4	p>0,05
	ЕГ	43,8 ±4,8	58,4±4,2	28,6	p≤0,05
Настрій	КГ	44,0±3,8	48,2±3,7	9,1	p>0,05
	ЕГ	43,6 ±3,7	57,3±4,1	27,2	p≤0,05
Дівчата 16-17 років (ЕГ: n=40, КГ: n=46)					
Самопочуття	КГ	45,1±3,9	51,2±4,6	6,3	p>0,05
	ЕГ	44,9±4,1	64,3±4,8	35,5	p≤0,05
Активність	КГ	41,0±4,2	45,3±3,8	9,9	p≤0,05
	ЕГ	40,1±4,4	55,7±5,1	31,3	p>0,05
Настрій	КГ	43,6±5,3	47,1±4,2	7,7	p>0,05
	ЕГ	44,4 ±5,1	55,9±4,9	20,9	p≤0,05

Так, зафіксовано покращення показника самопочуття у досліджуваних учнів ЕГ, зокрема у юнаків на 13,9, у дівчат на 35,% при p≤0,05, показника активності - у юнаків на 28,6, у дівчат на 31,3% при p≤0,05, показника настрою - у юнаків на 27,2 %, у дівчат на 20,9% при p≤0,05. Цей показник учнів старшої школи КГ теж зазнав позитивних змін, але вони є незначними (p>0,05), окрім показника активності, що у дівчат КГ покращився на 9,9% при p≤0,05.

Вищезазначені результати дали можливість зробити висновок, що використання методики флорування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури в

експериментальній групі позитивно вплинули на результати суб'єктивної оцінки психоемоційного стану наприкінці педагогічного експерименту.

З метою експериментальної перевірки прикладної спрямованості методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури проведено діагностику показників рухової підготовленості школярів старших класів в умовах педагогічного експерименту (табл. 3.7-3.8).

Таблиця 3.7

Динаміка розвитку показників рухової підготовленості учнів старшої школи в умовах педагогічного експерименту

Рухові тести	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$		% приріст показника	p
Хлопці 16-17 років (ЕГ: n=42; КГ: n=42)					
Біг 100 м, с	КГ	15,6±0,3	15,7±0,6	0,6	p>0,05
	ЕГ	15,7±0,2	15,1±0,3	2,6	p≤0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	10,6±0,3	10,5±0,4	0,9	p>0,05
	ЕГ	10,4±0,4	10,0±0,6	3,9	p≤0,05
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	204,1±6,7	208,5±5,2	2,1	p>0,05
	ЕГ	203,7±8,9	211,4±5,9	3,7	p>0,05
Метання малого м'яча на дальність, м	КГ	34,4±5,3	37,7±5,5	9,2	p≤0,05
	ЕГ	32,5±4,8	41,8±4,9	16,0	p≤0,05
Підтягування у висі, разів	КГ	6,8±2,5	7,4±1,2	8,4	p>0,05
	ЕГ	5,9±3,3	9,8±1,1	49,7	p≤0,05
Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	КГ	6,7±2,5	6,8±3,2	1,4	p>0,05
	ЕГ	6,2±3,3	7,0±4,1	12,1	p>0,05
Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	КГ	36,8±7,5	37,4±1,2	1,6	p>0,05
	ЕГ	38,0±8,3	44,8±1,1	16,3	p≤0,05
Біг 1500 м, хв, с	КГ	8,18±7,5	8,14±3,2	0,6	p>0,05
	ЕГ	8,25±8,3	7,50±4,1	7,2	p>0,05

Так, у хлопців ЕГ визначено достовірно позитивною динаміку приросту швидкості у бігу 100м, с на 2,6%, спритності у човниковому бігу 4x9 м,с на 3,9%,

швидкісно-силових якостей рук у метанні малого м'яча на дальність на 16,0%, сили рук у підтягуванні у висі на 49,7%, силової витривалості у підніманні тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв на 16,3%, витривалості у бігу на 1500 м на 7,2% при $p \leq 0,05$, тоді як в учнів КГ достовірними виявилися лише динаміка результату метання малого м'яча на дільність на 9,2% при $p \leq 0,05$, тоді як усі приріст результатів інших рухових тестів учнів ЕГ та КГ виявився позитивним, але достовірно не значущим ($p > 0,05$).

Таблиця 3.8

Динаміка розвитку показників рухової підготовленості учениць старшої школи в умовах педагогічного експерименту

Рухові тести	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$		% приріст показника	p
Дівчата 16-17 років (ЕГ: n=40, КГ: n=46)					
Біг 100 м, с	КГ	18,6±1,3	18,7±0,6	0,5	$p > 0,05$
	ЕГ	18,5±1,6	17,1±0,3	15,1	$p \leq 0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	КГ	11,6±0,8	11,4±0,4	1,7	$p > 0,05$
	ЕГ	11,7±0,7	11,0±0,6	6,1	$p \leq 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	КГ	160,1±6,7	168,5±5,2	5,1	$p \leq 0,05$
	ЕГ	159,4±8,9	181,4±5,9	12,9	$p \leq 0,05$
Метання малого м'яча на дальність, м	КГ	17,4±5,3	17,7±5,5	1,7	$p > 0,05$
	ЕГ	17,8±3,9	20,8±4,1	15,8	$p \leq 0,05$
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві, разів	КГ	9,8±2,3	10,4±1,9	5,9	$p > 0,05$
	ЕГ	9,9±3,2	11,8±3,1	49,7	$p \leq 0,05$
Нахил з положення сидячи, руки вперед, см	КГ	8,7±2,5	8,8±3,2	1,4	$p > 0,05$
	ЕГ	9,2±3,1	10,0±4,0	17,5	$p \leq 0,05$
Піднімання тулуба в сід за 60 с, разів	КГ	35,3±6,5	37,4±5,2	5,8	$p > 0,05$
	ЕГ	34,8±5,3	44,8±6,1	12,6	$p \leq 0,05$
Біг 1500 м, хв, с	КГ	9,28±7,5	9,04±3,2	1,5	$p > 0,05$
	ЕГ	9,35±8,3	8,50±4,1	9,5	$p \leq 0,05$

Щодо динаміки загальної рухової підготовленості дівчат, то в ЕГ вона

виявилася достовірно позитивною в усіх рухових тестах ($p \leq 0,05$). Так, середньогруповий показник прояву швидкості у результаті бігу 100 м покращився на 15,1%, прояву спритності у результаті човникового бігу покращився на 6,1%, прояву швидкісно-силових якостей ніг у стрибку у довжину з місця покращився на 12,9%, прояву швидкісно-силових якостей рук за результатами метання малого м'яча дальність покращився на 15,8%, прояву сили рук покращився за результатами згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві на 49,7%, прояву гнучкості за результатами нахилу з положення сидячи, руки вперед покращився на 17,5%, прояву силової витривалості за результатами іднімання тулуба в сід покращився на 12,6%, розвитку витривалості за результатами бігу на 1500 м покращився на 9,5% при $p \leq 0,05$. У дівчат старшої школи, віднесених до КГ, динаміка рухової підготовленості виявилася теж позитивною, проте про достовірні зміни можна говорити лише у результатах виконання стрибку у довжину з місця (покращився на 5,1% при $p \leq 0,05$). Приріст інших рухових показників старшокласниць КГ виявився недостовірним ($p > 0,05$) відповідно.

Аналіз показників соматичного здоров'я учнів старшої школи наприкінці навчального року показав позитивну динаміку в школярів обох груп, проте у молоді, що займалася в КГ, приріст показника недостовірний та становить 4,7% та 3,7% при $p > 0,05$ у хлопців та дівчат відповідно. У старшокласників та старшокласниць ЕГ показники соматичного здоров'я покращилися на 30,9% і 15,9% при $p \leq 0,05$ відповідно, тобто приріст соматичного здоров'я учнівського контингенту, що займався за розробленою методикою, виявився статистично значущим. Отже, можна вважати, що впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури сприяють підвищенню фізичного здоров'я студентів.

Крім того, для глибшого вивчення позитивного впливу запропонованої методики на організм учнівської молоді проведено оцінювання динаміки окремих функціональних індексів. Зокрема, оцінено динаміку антропометричних та фізіометричних показників учнів старшої школи за

масозростовим індексом Кетле, життєвим та силовим індексом, індексом Робінсона та пробою Руфьє (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Динаміка підвищення рівня соматичного здоров'я учнів старшої школи в умовах педагогічного експерименту

Функціональні індекси	Групи	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$		% приріст показника	p
Хлопці 16-17 років (ЕГ: n=42; КГ: n=42)					
Індекс маси тіла, г/см	КГ	21,8±1,9	21,5±1,7	1,4	p>0,05
	ЕГ	21,7±1,8	20,3±1,1	6,7	p>0,05
Силовий індекс, %	КГ	53,2±2,3	54,5±2,7	2,4	p>0,05
	ЕГ	53,0±2,1	57,2±2,9	7,6	p≤0,05
Життєвий індекс, мл/кг	КГ	48,5±2,9	52,3±2,4	5,0	p>0,05
	ЕГ	48,4±2,2	55,9±2,7	14,4	p≤0,05
Індекс Робінсона, бали	КГ	85,4±2,8	83,3±2,4	2,5	p>0,05
	ЕГ	85,5±2,6	76,6±2,2	11,0	p≤0,05
Проба Руфьє, ум.од	КГ	9,8±1,5	9,9±1,1	-10,2	p>0,05
	ЕГ	9,7±1,2	8,1±0,9	18,0	p≤0,05
Інтегральна оцінка соматичного здоров'я, бали	КГ	4,2±1,9	4,4±1,1	4,7	p>0,05
	ЕГ	4,1±2,6	5,6±0,8	30,9	p≤0,05
Дівчата 16-17 років (ЕГ: n=40, КГ: n=46)					
Індекс маси тіла, кг/м ²	КГ	20,4±1,1	20,3±0,9	0,5	p>0,05
	ЕГ	20,5±1,2	20,7±1,3	1,0	p>0,05
Силовий індекс, %	КГ	44,8±2,3	45,9±2,4	2,4	p>0,05
	ЕГ	44,6±2,7	50,4±2,1	12,9	p≤0,05
Життєвий індекс, мл/кг	КГ	47,7±2,7	49,2±2,3	3,1	p>0,05
	ЕГ	47,8±2,0	51,8±2,8	8,0	p≤0,05
Індекс Робінсона, бали	КГ	81,8±3,4	79,8±3,2	2,5	p>0,05
	ЕГ	82,0±3,7	76,3±2,8	7,2	p≤0,05
Проба Руфьє, ум.од	КГ	9,1±1,4	9,0±1,1	2,2	p>0,05
	ЕГ	9,0±1,6	7,9±0,8	13,0	p≤0,05
Інтегральна оцінка соматичного здоров'я, бали	КГ	5,3±0,4	5,5±0,7	3,7	p>0,05
	ЕГ	5,2±0,3	6,1±0,8	15,9	p≤0,05

Одним із значущих показників гармонійності тілобудови є індекс маси тіла, що характеризує особливості будови тіла учня та дозволяє здійснити оцінку фізичного розвитку, а його динаміка дає можливість визначити ступінь рухової активності учнівської молоді, збалансованість харчування тощо. Показник індексу маси тіла протягом педагогічного експерименту у хлопців обох груп покращився на 1,4% у КГ та 6,7% в ЕГ, проте цей приріст статистично незначущий (при $p > 0,05$).

Життєвий індекс, який характеризує резерв функцій зовнішнього дихання. Дослідження динаміки цього індексу протягом навчального року школярів дозволяє стверджувати, що цей показник покращився в учнів 10-11 класів обох груп, проте статистично достовірний приріст спостерігається лише у школярів, що займалися за запропонованою методикою (14,4% при $p \leq 0,05$ та 5,0% при $p > 0,05$ у юнаків ЕГ та КГ відповідно).

Силовий індекс дає можливість визначити рівень резервів функцій м'язової системи. Досліджуючи протягом навчального року, виявили його позитивну динаміку в учнів обох груп (7,6% та 2,4% у юнаків ЕГ та КГ відповідно), проте достовірним приріст силового індексу у школярів старших класів виявився тільки в ЕГ ($p \leq 0,05$), тоді як у КГ достовірний взаємозв'язок відсутній ($p > 0,05$).

Індекс Робінсона дозволяє виявити стан кардіореспіраторної системи. Вивчення приросту індексу Робінсона учнів старшої школи протягом педагогічного експерименту встановило достовірну різницю між початковим та контрольним його значеннями у школярів, що займалися за запропонованою методикою. Так, динаміка індексу Робінсона виявилася позитивною у юнаків ЕГ та КГ (11,0% при $p \leq 0,05$ та 2,5 % при $p > 0,05$ відповідно).

Обстеження учнівської молоді за пробою Руфьє на початку та наприкінці навчального року показало існування позитивної динаміки у школярів тільки ЕГ. Так, у юнаків ЕГ покращення цього показника становить 18,0% при $p \leq 0,05$, тим часом як у школярів КГ цей показник недостовірно погіршився на 10,2% при $p > 0,05$.

Аналогічно проведено антропометричні та фізіометричні обстеження та вивчено динаміку функціональних індексів дівчаток 10-11 класів. Так, показник індексу маси тіла протягом педагогічного експерименту покращився у дівчат ЕГ і КГ (1,0% та 0,5% відповідно), проте статистично не достовірно ($p > 0,05$).

Дослідження динаміки життєвого індексу дівчаток старших класів протягом навчального року дає право стверджувати, що цей показник покращився у школярок обох груп, проте статистично достовірний приріст спостерігається лише в учениць старшої школи, які займалися за розробленою методикою (8,0% при $p \leq 0,05$ та 3,1% при $p > 0,05$ у дівчат ЕГ та КГ відповідно).

Динаміка силового індексу протягом навчального року виявилася позитивною дівчат обох груп, проте тільки в ЕГ статистично значущою (12,9% при $p \leq 0,05$ та 2,4% при $p > 0,05$ в старшокласниць ЕГ та КГ відповідно).

Вивчення приросту індексу Робінсона дівчат старших класів протягом педагогічного експерименту встановило достовірну різницю між початковим та контрольним його значеннями у школярок, що займалися за запропонованою методикою. Зокрема, приріст індексу Робінсона в учениць старшої школи ЕГ в результаті педагогічного експерименту становить 7,2% при $p \leq 0,05$, а у дівчат КГ – 2,5% при $p > 0,05$.

Проведення обстеження школярок за пробою Руфьє на початку та наприкінці навчального року показало існування позитивної динаміки в учнів 10-11 класів обох груп. Проте у дівчат ЕГ цей показник достовірно покращився на 13,0% при $p \leq 0,05$, тим часом як у старшокласниць КГ його приріст виявився статистично незначущим і складає 2,2% при $p > 0,05$.

Достовірне покращення функціональних індексів учнівської молоді у результаті впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури дають можливість встановити, що систематичні заняття на уроках фізичної культури, участь у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах поліпшують обмін речовин та знижують масу тіла, нормалізують роботу серцево-судинної системи, сприяють підвищенню ЖЄЛ, покращують дихальну функцію, опірність організму до застудних захворювань.

Систематичне відвідування уроків фізичної культури учнями старших класів, підвищення активності до участі в різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах, об'єктивне покращення їхнього психоемоційного стану та зниження захворюваності, покращення рівня соматичного здоров'я та позитивна динаміка рухової підготовленості учнівської молоді свідчить про ефективність методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури з позиції підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури учнів старших класів.

Результати дослідження викладено у статтях [227].

Висновки до третього розділу

1. Розроблено критеріально-діагностичний інструментарій для оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. Так, до показників сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури відповідно до критеріїв оцінювання і умінь та навичок учнівської молоді за запропонованими рівнями відносяться: активність та систематичність відвідування обов'язкових уроків фізичної культури, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах (мотиваційно-ціннісний критерій); тестові завдання для діагностики теоретичної підготовленості (когнітивний критерій); показники рівня соматичного здоров'я, загальної і спеціальної рухової підготовленості (діяльнісний критерій). Особливим показником є систематичне дотримання здорового способу життя і здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності, тобто наявність здоров'язбережувальної поведінки (поведінковий критерій). Запропоновані критерії дозволяють комплексно оцінити мотиваційний, знанневий, практичний

та конативний компоненти за відповідними показниками за рівнями (високий, достатній, середній, низький) у межах стандартної 12-бальної шкали оцінювання навчальних досягнень школярів. При цьому до показників відносилися: характер та структура мотивації, систематичність відвідування та активність на уроках фізичної культури, теоретична підготовленість та об'єктивні дані показників соматичного здоров'я, загальної і спеціальної рухової підготовленості є засобами діагностики сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. Запропонований інструментарій може успішно використовуватися для оцінки рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи.

2. Встановлено, що мотивація учнів старшої школи в ЕГ, яка оцінювалася за систематичністю відвідування уроків фізичної культури, значно вища. Так, відвідування уроків школярами КГ протягом навчального року достовірно не змінилася, лише на 0,2 % при $p > 0,05$, тим часом як цей показник в учнів старших класів, зарахованих до ЕГ, покращився на 12,15 % при $p \leq 0,05$. Кількість тих учнів старшої школи, що активно брали участь у різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах в ЕГ достовірно вища ніж у їх одноліток в КГ (14,3 % при $p \leq 0,05$ і 1,1% відповідно при $p < 0,05$). Аналіз динаміки середньогрупових показників психоемоційного стану учнів старшої школи ЕГ вказує на значне їх зростання. Так, зафіксовано покращення показника самопочуття у досліджуваних учнів ЕГ, зокрема у юнаків на 13,9, у дівчат на 35,% при $p \leq 0,05$, показника активності - у юнаків на 28,6, у дівчат на 31,3% при $p \leq 0,05$, показника настрою - у юнаків на 27,2 %, у дівчат на 20,9% при $p \leq 0,05$. Цей показник учнів старшої школи КГ теж зазнав позитивних змін, але вони є незначними ($p > 0,05$), окрім показника активності, що у дівчат КГ покращився на 9,9% при $p \leq 0,05$.

3. Виявлено достовірну позитивну динаміку показників рухової підготовленості і соматичного здоров'я в учнів старшої школи, що займалися за запропонованою методикою. Так, у хлопців ЕГ визначено достовірно позитивною динаміку приросту швидкості у бігу 100м, с на 2,6%, спритності у

човниковому бігу 4x9 м,с на 3,9%, швидкісно-силових якостей рук у метанні малого м'яча на дальність на 16,0%, сили рук у підтягуванні у висі на 49,7%, силової витривалості у підніманні тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв на 16,3%, витривалості у бігу на 1500 м на 7,2% при $p \leq 0,05$, тоді як в учнів КГ достовірними виявилися лише динаміка результату метання малого м'яча на дальність на 9,2% при $p \leq 0,05$. У дівчат ЕГ динаміка загальної рухової підготовленості виявилася достовірно позитивною в усіх рухових тестах ($p \leq 0,05$). Так, прояв швидкості у результаті бігу 100 м покращився на 15,1%, прояв спритності у результаті човникового бігу покращився на 6,1%, прояв швидкісно-силових якостей ніг у стрибку у довжину з місця покращився на 12,9%, прояву швидкісно-силових якостей рук за результатами метання малого м'яча дальність покращився на 15,8%, прояву сили рук покращився за результатами згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві на 49,7%, прояву гнучкості за результатами нахилу з положення сидячи, руки вперед покращився на 17,5%, прояву силової витривалості за результатами іднімання тулуба в сід покращився на 12,6%, розвитку витривалості за результатами бігу на 1500 м покращився на 9,5% при $p \leq 0,05$. У дівчат КГ, позитивна динаміка рухової підготовленості виявилася недостовірною ($p < 0,05$), крім результаті виконання стрибку у довжину з місця (покращився на 5,1% при $p \leq 0,05$).

4. Щодо соматичного здоров'я школярів 10-11 класів то, вона також достовірно покращилося в учнів ЕГ порівняно з КГ. Так, у старшокласників та старшокласниць ЕГ показники соматичного здоров'я покращилися на 30,9% і 15,9% при $p \leq 0,05$ відповідно, проте у молоді, що займалася в КГ, приріст показника недостовірний та становить 4,7% та 3,7% при $p > 0,05$ у хлопців та дівчат відповідно.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й запропоновано новий підхід до розв'язання наукового питання методики навчання здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. Результати проведеного теоретичного й експериментального дослідження підтвердили ефективність розв'язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання наступних висновків:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що шкільна система фізичного виховання спрямована на підвищення рухового потенціалу та розширення рухового досвіду учнів шляхом цілеспрямованого залучення до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності. Досліджено, що у старшій школі відбувається безпосередня підготовка особистості до дорослого життя та виконання соціальних функцій, формування стилю життя, громадянської позиції, життєвої перспективи.. Виявлено, що передовий світовий досвід забезпечення умов для покращення здоров'я населення у нашій державі реалізується через освіту дітей та молоді, ідея здоров'язбереження втілюється через формування у них відповідних ціннісних і поведінкових орієнтацій, компетентностей, створення здоров'язбережувального освітнього середовища та впровадження здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання. Встановлено, що за компетентнісного навчання освітній процес ґрунтується на активній і творчій взаємодії учасників та орієнтований на реалізацію пізнавальних інтересів і потреб особистості в умовах ефективної комунікації. Інтерактивне навчання дає змогу досягти високої активності учнів, передбачає практичне застосування здобутих знань та особистого досвіду. Доцільність застосування інтерактивних методів і технологій у різних формах фізичного виховання у старшій школі обґрунтовується віковими особливостями психічного розвитку та педагогічними завданнями навчання фізичної культури старших підлітків., однак ці дослідження є поодинокими, що

вимагає подальшого наукового пошуку у цьому напрямку. Ключовою ідеєю інтерактивного навчання фізичної культури старшокласників є формування здоров'язбережувальної компетентності з позиції проблемно-пошукового та практико-орієнтованого підходів.

2. Досліджено динаміку результатів анкетування щодо інтересів і потреб у контексті здоров'язбереження, яка підтвердила їх загалом позитивну мотивацію збереження здоров'я, зокрема, відмічено наявність потреби та інтересу до знань про здоров'я та рухової активності. Встановлено, що кожен п'ятий хлопець та кожна сьома дівчина старшого шкільного віку свідомо не дотримуються правил здорового способу життя. Однак більшість старших учнів розуміють позитивний вплив фізичних вправ, відчують потребу у руховій активності, проявляють інтерес до отримання знань про збереження здоров'я, майже третина учнів займаються фізичними вправами у позаурочних формах організації фізичного виховання. Опитування вчителів фізичної культури щодо реального стану проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласників у процесі фізичного виховання засвідчило, що особливості організації освітнього процесу з учнями старшого шкільного віку, на відміну від молодших школярів, ґрунтуються на початку прояву фізичної та психологічної зрілості, соматичності у діяльності, сформованому ставленні до навчання.

3. Виявлено, що інтегральний показник соматичного здоров'я хлопців 10 та 11 класу в середньому складає відповідно $3,4 \pm 2,1$ бала та $4,7 \pm 1,5$ бала, дівчат 10 та 11 класу - відповідно $5,2 \pm 1,9$ бала та $5,5 \pm 3,5$ бала, що за шкалою Г. Апанасенка відповідає рівню нижчому за середній. при $p > 0,05$. З'ясовано, що більше половини обстежених учнів старшої школи знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я. Щор стосується рухової підготовленості, то встановлено, що в учнів старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові результати на витривалість та швидкісно-силові якості, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній та достатній рівні; в учениць старшої школи найгіршими виявилися середньогрупові показники швидкості, витривалості, швидкісно-силових

якостей та гнучкості у дівчат 10 класу, а середньогрупові показники розвитку інших рухових якостей мають середній рівень. Крім того, достовірних відмінностей між рівнем рухової підготовленості хлопців та дівчат 10-11 класів не виявлено ($p > 0,05$). Показано, що рівень рухової підготовленості учнів старшої школи знаходиться в межах від низького до достатнього рівнів та за віком школярів статистично не відрізняється ($p > 0,05$). Встановлено, що показники суб'єктивної оцінки психоемоційного стану у хлопців і дівчат, які навчаються у старшій школі, знаходяться в межах середнього рівня. Визначено, що вікова та статеві різниця між показниками самопочуття, активності і настрою у старшокласників відсутня, достовірно значущих відмінностей не зафіксовано ($p > 0,05$).

4. Розроблено і обгрунтовано методіку формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури, що представлено у вигляді педагогічної моделі. Зміст фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в умовах реалізації сучасних підходів до організації освітнього процесу формується на основі інтерактивного навчання фізичної культури, що забезпечується відповідними засобами, методами та формами та регламентується певними принципами, котрі спрямовані на реалізацію педагогічних завдань. Інтерактивні дидактичні методи відповідно до спрямованості педагогічного впливу, включали: теоретичний інтерактив (інтерактивні лекції, робота мультимедійними дидактичними засобами, робота з інтернет-ресурсами); практичний інтерактив (рухові технології, відпрацювання навичок; творчі рухові завдання, тренінги; ігровий інтерактив (дидактичні ігри: імітаційні, ситуаційні, сюжетно-рольові, рухливі ігри, спортивні ігри, психотехнічні ігри, квести тощо); проблемний інтерактив (методи колективно-групового навчання: «дерево рішень», «акваріум», «мозковий штурм», дискусії, дебати, «навчаючи вчусь» та ін.), творчі завдання, метод проєктів, метод кейсів); інтерактив з використанням зовнішніх ресурсів (активні прогулянки, екскурсії, відвідування тематичних локацій, туристичні походи, геокешинг); інтерактив соціальних проєктів (спортивні свята, турніри,

тематичні ігри, змагання, івенти, фільми, виставки, показові виступи, майстер-класи). Крім того, в усі форми організації фізичного виховання старших школярів включали методи суто виховного впливу, органічно поєднуючи їх з інтерактивними дидактичними методами, зокрема метод переконання, метод прикладу, метод привчання, створення виховних ситуацій.

5. Розроблено критерії оцінювання навчальних досягнень учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. До показників сформованості здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури за запропонованими рівнями відносяться: активність та систематичність відвідування обов'язкових уроків фізичної культури, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах (мотиваційно-ціннісний критерій); тестові завдання для діагностики теоретичної підготовленості (когнітивний критерій); показники рівня соматичного здоров'я, загальної і спеціальної рухової підготовленості (діяльнісний критерій). Запропоновані критерії дозволяють комплексно оцінити мотиваційний, знаннєвий, практичний та конативний компоненти за відповідними показниками за рівнями (високий, достатній, середній, низький) у межах стандартної 12-бальної шкали оцінювання навчальних досягнень школярів.

6. Дослідно-експериментальна перевірка ефективності впровадження методики формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури встановила, що мотивація старшокласників в експериментальній групі, яка оцінювалася за систематичністю відвідування уроків фізичної культури, значно вища. Так, відвідування уроків школярами контрольної групи протягом навчального року достовірно не змінилася, лише на 0,2 % при $p > 0,05$, тим часом як цей показник в учнів старших класів, зарахованих до експериментальної групи, покращився на 12,15 % при $p \leq 0,05$. Кількість тих учнів старшої школи, що активно брали участь у різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах в експериментальній групі достовірно вища ніж у їх одноліток в контрольній групі (14,3 % при $p \leq 0,05$ і 1,1% відповідно при $p < 0,05$). Аналіз динаміки

середньогрупових показників психоемоційного стану учнів старшої школи ЕГ вказує на значне їх зростання. Так, зафіксовано покращення показника самопочуття у досліджуваних учнів ЕГ, зокрема у юнаків на 13,9, у дівчат на 35,% при $p \leq 0,05$, показника активності - у юнаків на 28,6, у дівчат на 31,3% при $p \leq 0,05$, показника настрою - у юнаків на 27,2 %, у дівчат на 20,9% при $p \leq 0,05$. Цей показник учнів старшої школи КГ теж зазнав позитивних змін, але вони є незначними ($p > 0,05$), окрім показника активності, що у дівчат КГ покращився на 9,9% при $p \leq 0,05$.

7. Зафіксовано достовірну позитивну динаміку показників рухової підготовленості і соматичного здоров'я в учнів старшої школи, що займалися за розробленою методикою. Так, у хлопців ЕГ визначено достовірно позитивною динаміку приросту швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей рук, сили рук, силової витривалості м'язів тулуба та загальної витривалості при $p \leq 0,05$, а у дівчат ЕГ динаміка загальної рухової підготовленості виявилася достовірно позитивною в усіх рухових тестах ($p \leq 0,05$). Водночас в учнів та учениць КГ прирости майже всіх рухових показників недостовірні ($p > 0,05$). Щодо соматичного здоров'я школярів 10-11 класів то, вона також достовірно покращилося в учнів ЕГ порівняно з КГ. Так, у старшокласників та старшокласниць ЕГ показники соматичного здоров'я покращилися на 30,9% і 15,9% при $p \leq 0,05$ відповідно, проте у молоді, що займалася в КГ, приріст показника недостовірний та становить 4,7% та 3,7% при $p > 0,05$ у хлопців та дівчат відповідно.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів удосконалення методики навчання здоров'язбережувальної компететності учнів старшої школи у процесі інтерактивного навчання фізичної культури. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності освітнього процесу різних вікових категорій на уроках фізичної культури та вказує на необхідність дослідження умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти до використання новітніх технологій у процесі фізичного виховання школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2007. Т.І. С.6-12.
2. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. №3. С. 25-31.
3. Андреєва О., Уляна К. Аналіз мотивації студентів до позаурочних форм організації занять з фізичного виховання. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 4. С. 18-27.
4. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2012. №7. С. 123-127.
5. Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 6-10.
6. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2020. 368с.
7. Архипов О.А., Носко М.О., Омельчук О.В. Систематизація загальнопатогенних та внутрішньошкільних факторів, що здійснюють несприятливий вплив на здоров'я учнів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К(123). С. 297-300.
8. Архипов О.А., Носко М.О. Педагогічні умови впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково - педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 3К(110). С. 402-406.
9. Астахов В.М. Особливості психоемоційного стану жінок з порушенням репродуктивного здоров'я. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 24 листопада 2016 р.) : тези доповідей / за заг. ред. Проф. О.В. Бацилевої. Вінниця : ТОВ «Нілан- ЛТД». 2016. С. 16–20.

10. Афанасьєв, А. В. Моделювання процесу формування здоров'язбережувальної компетентності школярів на основі інтерактивного навчання фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 9(169). С. 19-22.
11. Афанасьєв, А. В. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 2 (130). С. 16-18.
12. Афанасьєв А. Перспективи інтерактивного навчання фізичної культури учнів старшої школи. *Theoretical and scientific bases of development of scientific thought* : матеріали V Міжнародної наукової конференції з нових тенденцій у науці та освіті, Рим, Італія (16–19 лютого 2021 р). Рим, Італія, 2021. С. 367-369. URL: <https://isg-konf.com>. Available at : DOI: 10.46299/ISG.2021.I.V (дата звернення: 23.11.23).
13. Афанасьєв А. В., Потьомкіна І.Г. Інтерактивне навчання фізичної культури в аспекті формування здоров'язбережувальної компетентності учнів старшої школи. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2021. №4(133). С. 44-47.
14. Бабанський Ю.К., Поташник М. М. Оптимізація педагогічного процесу. Київ: Радянська школа, 1984. 35 с.
15. Бабич В.І. Модель формування культури здоров'я учнів в сучасних умовах шкільної освіти. *Науковий вісник Донбасу*. 2010. №9. С. 101-115.
16. Багінська О. В. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 122–125.
17. Барабанщиков. А.В., Дерюгин Н.И. Военно-педагогическая диагностика. 1995. 108 с.

18. Бацилева О. В., Пузь І. В., Гресько І. М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний часопис*. 2018. № 6. С. 167-183.
19. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури. *Наука і освіта*. 2013. №1-2. С. 120-121.
20. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. 72 с.
21. Бекирова А.Р. Педагогічне моделювання процесу формування професійної суб'єктності майбутніх учителів початкових класів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка : науковий журнал. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (88). С. 28-38.
22. Березовская Р. А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии. *Вестник СПбГУ*. 2011. № 1. С. 221–226.
23. Беседін Б., Беседіна І., Гайдар С. Інтерактивні методи навчання, як один із шляхів активізації пізнавальної діяльності на уроках математики в старшій школі. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2021. №1(100). С.109-118.
24. Бех І. Виховання особистості : Сходження до духовності. Київ: Либідь, 2006. 272 с.
25. Білоусова В. О. Теорія і методика гуманізації відносин старшокласників у позаурочній діяльності загальноосвітньої школи. Київ: ІЗМН, 1997. 192 с.
26. Благій О. Л. Андрєєва О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*: матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 27-28.
27. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. №11-12. С. 6 – 7.
28. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність: підходи до вивчення, основні ознаки. *Моніторинг здоров'я школярів: між секторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів*: матеріали науково-практичної

конференції з міжнародною участю. Харків: ДУ «ІОЗДП АМНУ», 2009. С. 132-136.

29. Бондаренко Т. Є. Визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 1(19). С. 214–223.

30. Бражнич О.Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Кривий Ріг, 2001. 238 с.

31. Будаг'янц Г.М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 15–18.

32. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н. та ін. Стан здоров'я дітей і молоді України:
URL:<http://health.gov.ua/Publ/conf.nsf/165dc8dd0ddb56dc2256d8f00264254/43b1706f2a42e62bc2256ddc0039a330?OpenDocument> (дата звернення: 22.11.2023).

33. Васильківська Г.О. Дидактичні умови реалізації інтерактивних технологій навчання у процесі формування у старшокласників системи знань про людину. *Молодь і ринок*. №1(96). 2013. С. 18-22.

34. Вахнова А. П., Смоляр І. І. Особливості мотиваційної складової у формуванні культури здоров'я учнів старшої школи. *Наукові записки НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: педагогічні науки*. 2017. Випуск СХХХІV (134). С. 28-33.

35. Вахнова А. П. Формування культури здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2019. 21 с.

36. Ващенко О. М., Бережна Т. І. Формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: теоретичний аспект. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2016. Вип. 20(1). С. 77-89.

37. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

38. Вергасов В. М. Активізація пізнавальної діяльності студентів у вищій школі. Київ : Вища школа, 1985. 174 с.

39. Вихляєв Ю., Чеченьова О. Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. 2012. №2(18). С. 160-163.

40. Вишневська К. Імітаційно-рольове навчання як процес підвищення комунікативної культури студентів економічної вищої школи. *Педагогіка вищої та середньої школи*. Кривий Ріг: КДПУ, 2005. Вип. 11. С. 211–216.

41. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: підручник / Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. 433 с.

42. Вікова фізіологія : підручник / П.Д. Плахтій, Н.В. Рубановська, Д.П. Плахтій, В.А. Колодій; за ред.П.Д. Плахтія. Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с.

43. Вільчковський Е. С.? Пасічник В. Р. Фізичне виховання в школах Сполучених Штатів Америки на сучасному етапі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)]*. 2016. Вип. 3(2). С. 63-67.

44. Вільчковський Е., Пасічник В. Організація та зміст фізичного виховання в чеських школах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. №2. С. 5-12.

45. Вітченко А.М. Інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 193 с.

46. Власенко О. М. Використання інтерактивних методів навчання у сучасній вищій школі. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 64. С. 94-97.

47. Вовканич Л. Вікова анатомія і фізіологія : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2016. 208 с.

48. Ворона В. В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1. С. 190-197.

49. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педаг. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 20 с.

50. Галандзовський С., Мацейко С. Соматичне здоров'я та фізична підготовленість хлопців 7-17 років. *Молода спортивна наука України*. Вип. 18. Т. 2. С. 21-27.

51. Гаркуша С. В. Модель формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(2). С. 94-99.

52. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 98-107.

53. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Мотивація старшокласників до занять фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною діяльністю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 5К. С. 88-91.

54. Гін А. Безкровна атака: технологія проведення навчального мозкового штурму: Цікава і проста форма навчальної діяльності. *Завуч*. 2000. № 8. С. 7-8.

55. Гнатюк О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи в сучасних умовах навчання. 2017. <https://lib.iitta.gov.ua/718145/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D0%BF%D0%B4%D1%84.pdf> (дата звернення: 17.11.2023).

56. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1 (3). С. 30-38.

57. Годкевич Л. Інтерактивні технології. *Завуч*. 2004. №6(192). С. 9-12.
58. Гораш К.В. Сучасні тенденції змін освітнього середовища закладів загальної середньої освіти. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип. 2 (49). С. 42-46.
59. Гребнюк М.П., Вітрищак С.В. Соціально-медичні фактори ризику для здоров'я дитячого населення. *Охорона здоров'я України*. 2002. № 3–4. С. 12-14.
60. Грицуляк Б.В., Грицуляк В.Б. *Анатомія і фізіологія людини: навч. посіб.* Івано-Франківськ, 2021. 135 с.
61. Гуменюк С. Використання інтерактивних педагогічних технологій у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів. *Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини: матеріали всеукр. наук. конф. студ. та молодих вчених. (м. Тернопіль, 17–20 грудня 2013 р.)*. Тернопіль: Вектор, 2013. С. 82-88.
62. Дахин А.Н. Педагогическое моделирование: сущность, эффективность и неопределенность. *Педагогика*. 2003 №4. С. 21-26.
63. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти від 30 вересня 2020 року, Постанова № 898. URL: https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення: 22.11.2023).
64. Дженджеро О. Інтерактивні технології колективно-групового навчання на уроках української мови в старшій школі. *Збірник наукових праць [Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини]*. 2009. Вип. 3. С. 53-61.
65. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 79-82.
66. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*. 2019. № 1. С. 24-28.
67. Дороніна Т. О., Кожокар М. В. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *Освітні обрії*. 2021. Т. 52. № 1. С. 8-11.

68. Дубогай О. Д., Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г., Бережна Т. І. Забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах Нової української школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3К (123). С. 143-146.

69. Дудіна О.О., Терещенко А.В. Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*.- 2018. №2(60).-С.49-57.

70. Дуржинська О. Формування здоров'язберігаючого простору в навчально-виховному процесі. *Молодь і ринок*. 2019. № 1. С. 121-124.

71. Єжова, О. О. Критеріальний підхід до оцінки рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я учнівської молоді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2010. №2(14). С. 311-322.

72. Єжова О.О. Сутність організаційно-педагогічних умов педагогічного процесу. *Психолого-педагогічні науки*. 2014. №3. С.39–43.

73. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57–60.

74. Єфімова В.М. Інструментальна складова здоров'язбережувальних технологій у професійній підготовці майбутніх учителів. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку* : матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, квітень 2010 р.). Харків, 2010. Т. I. С. 132-139.

75. Жданова О., Чеховська Л., Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. *Молода спортивна наука України*. 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 311-319.

76. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017.– 488 с.

77. Зайченко І. Педагогіка : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2009. 620 с.

78. Іванова В. В., Власенко Л. В., Кочеткова Н. К. Стан здоров'я старшокласників: результати дослідження. *Імідж сучасного педагога*. 2014. № 9. С. 54-56.

79. Іващенко О. В., Почерніна А. Г. Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 8. С. 39–42.

80. Іщук О.А., Цьось А.В. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4(44). 2018. С. 21-28.

81. Канівець Т. М. Основи педагогічного оцінювання: навч.-метод. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2012. 102 с.

82. Карпа І. Я., карпушин М.О. Характеристика мотивації до занять фізичною культурою в учнів старших класів. *Physical culture and sports in the European educational space : International scientific and practical conference*. Wloclawek, Republic of Poland, July 9–10, 2021. Wloclawek, Republic of Poland , 2021. С. 40-43.

83. Карпінська ТГ, Грабовська ТВ, Серета СВ, Короткий ВВ. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. *Український медичний часопис*. 2021. №3(143). С. 41-49.

84. Кашуба, А., Ковальський, В., & Шелюк, В. Визначення мотиваційних чинників та інтерсів у старшокласників для покращення рухової активності. *InterConf.* (2021). №52. 480-487. <https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.04.2021.054>

85. Кларин М. В. Инновации в мировой педагогике: Обучение на основе исследования, игры и дискуссии. (Анализ зарубежного опыта). Рига : НПЦ «Эксперимент», 1998. 180 с.

86. Кларин М. В. Интерактивное обучение - инструмент освоения нового опыта. *Педагогика*. 2000. № 7. С. 12–18.

87. Коваль В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 149-153.

88. Ковальов М. В. Атлетизм у системі фізичного виховання в закладах середньої освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). Одеса, 2020. С. 34-37.

89. Ковальчук Л. Моделювання науково-педагогічних досліджень: навчю посіб. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 520 с.

90. Кожедуб Т.Г. Ефективність використання інтерактивних технологій навчання у фізичній підготовці школярів. *Молода спортивна наука України*. 2014. Т. 2. С. 63-68.

91. Кон И.С. Психология старшеклассника: пособие для учителей, 1980. 192 с.

92. Кондрацька Г.Д. Шляхи формування здоров'язберезувальної компетентності у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної. *International Academy Journal Web of Scholar*. 2018. Т. 2. № 10(28). С. 14-18.

93. Концепція Нової української школи. 2016. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html> (дата звернення: 22.11.2023).

94. Коренкова Н. Особливості використання інтерактивних методів навчання на заняттях з фізичного виховання та ТМФВ в межах формування здоровязберігаючих компетенцій у студентів педагогічного коледжу. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. ст. наук.-практ. конф., Харків, 25–26 листоп. 2021 р. Харків : ХНПУ, 2021. С. 44-48.

95. Корженко І.О. Бельорін-Еррера О.М. Концепція здоров'яорієнтованого світогляду. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 244–250.

96. Костюк П. М., Лапковський Е. Й. Оцінка стану здоров'я школярів України та факторів, що на нього впливають. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2011. Т. 1. Вип. 12. С. 202-206.

97. Костюченко Т. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів у процесі фахової підготовки / Формування особистості фахівців соціономічної сфери : стратегія і тактика : монографія. Одеса, 2017. С. 136-161.

98. Кочерга Є. В. Визначення структури здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів хімії. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Педагогічні науки*. 2016. Вип. 2. С. 52-61.

99. Кравченко Т. В., Заворотна О. І. Сутнісні характеристики інтерактиву як методу навчання. *Перлини наукового пошуку*. Хмельницький: ХмЦНП, 2013. – С.60–69.

100. Кравчина О. (2003). Активні та інтерактивні методи навчання. Київ : ЦППО АПН України, 32 с.

101. Кравчук Н. Модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. *Рідна школа*. 2016. № 7. С. 49-55.

102. Крива М. Застосування інтерактивних методів навчання учнів у процесі вивчення біології та хімії у загальноосвітніх закладах України. *Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Pedagogika*. 2017. XXVI. №1. s. 131-141. URL: <http://dx.doi.org/10.16926/p.2017.26.10> (дата звернення: 22.11.23).

103. Криворучко, Н. В., Седова, О. О., & Чалий, В. Ю. Ставлення учнів старших класів до уроків фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2017. С. 91-98.

104. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с

105. Кудрявцев В. Т. Проблемне навчання: витоки, сутність, перспективи. 2009. 80 с.

106. Кузьменко І.О., Бодянчук Оцінка рухової підготовленості та фізичного здоров'я старшокласників
107. Кузьменко І. (2017). Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*.
108. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка. Київ.: Знання – Прес, 2003.
109. Леонов О.З. Виховання фізичної культури школярів засобами фізкультурнооздоровчої діяльності. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2024. № 1(14). С. 212-220.
110. Лисенко Л.Л., Вітченко А.М., Синявська Ю.Г. Впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2012. Вип. 102. Т. I. С. 229-232.
111. Литвин А. О. Мацейко Методологічні засади поняття «педагогічні умови». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 4. С. 43-63.
112. Ліскович О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів у навчанні фізики. *Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2011. Вип. 22. С. 92-95.
113. Лупенко-Ковтун С. М. Нестандартний урок в інтерактивному режимі. *Молодий вчений*. 2017. № 9. С. 386-389.
114. Луцик І. Г. Дидактичні умови інтерактивного навчання предметів суспільно-гуманітарного циклу в педагогічних коледжах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09. Кривий Ріг, 2011. 20 с.
115. Ляхова І. М. Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і здоров'язбережувальний аспекти). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 7(115)19. С. 54-59.

116. Марченко С.І., Іванов В.В. Оцінка фізичного розвитку хлопців 6 – 10 років у контексті сучасних завдань фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. №8. с.10-13.

117. Марчик В.І., Переверзева С.В., Дроннікова Т.А. Формування світогляду здорового способу життя майбутніх педагогів за різними спеціальностями. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (7 листопада 2018 р.). Полтава, 2018. С. 65-67.

118. Михайлова Н. Д., Ареф'єв В. Г. Математична статистика : навч.-метод. посіб. для бакалаврів і магістрів факультету фіз. виховання, спорту і здоров'я. Київ : Вид-во «Міленіум», 2020. 208 с.

119. Михайлюк О. Рівень соматичного здоров'я школярів. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 2. С. 164–168.8.

120. Моделювання сучасного уроку математики в школі: навч.посіб. / уклад. : Н.І.Труш, Б.Б.Беседін, Г.М.Бірюкова, Л.Г.Плесканьова. Слов'янськ, 2009. 103 с.

121. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 118. С. 189–192.9.

122. Москаленко Н., Яковенко А., Овчаренко С. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання дітей шкільного віку в зарубіжних країнах *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 161-168.

123. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дис. докт. пед. наук. М., 2008. 12 с.

124. Мохнацька, Н. І. Особливості організації фізичного виховання і спорту у різних країнах світу : магістерська робота ; спец. 017 Фізична культура і спорт / Н. І. Мохнацька ; наук. кер. С. В. Бірюк. Миколаїв : НУК, 2020. 80 с.

125. Мультимедійні системи як засоби інтерактивного навчання: посібник/ ав.: Жалдак М. І., Шут М. І., Жук Ю. О., Дементієвська Н. П., Пінчук О. П., Соколюк О. М., Соколов П. К. / За редакцією: Жука Ю. О. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

126. Навчальна програма «Фізична культура». 10-11 класи (рівень стандарту) : затв. наказом МОН України № 698 від 03.08.2022 р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf> (дата звернення: 22.11.23).

127. Нагорний В. В., Нагорна Н. О., Сінченко Д. М. Інтерактивна лекція як сучасна форма викладання дисципліни у вищій школі. *Актуальні питання підготовки майбутніх фармацевтичних та медичних фахівців в умовах сучасної освіти*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 15 лютого – 24 березня 2016. Житомир: КВНЗ «Житомирський базовий фармацевтичний коледж ім. Г.С. Протасевича», 2016. С. 187-189.

128. Неділько В. П., Руденко С. А. Вплив стану здоров'я школярів на їх навчальну успішність. *Здоров'я ребенка*. 2014. № 2. С. 59-61.

129. Неділько В.П., Камінська Т.М., Руденко С.А. Шляхи покращення здоров'я школярів. *Гігієна населених місць*. 2004. Вип. 44. С. 546-549.

130. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 10.10.2021).

131. Новий тлумачний словник української мови / укл. В.В.Яременко, О.М.Сліпушко]. Київ: Вид-во «Аконіт», 2001. Т. 2 Ж-О. 911 с.

132. Новописьменний С.А. Здоров'язбережувальна компетентність школяра та шляхи її формування. *Young Scientist*. 2018. № 2.2 (54.2). С. 27-30.

133. Носко М. О., Воеділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М., Вертель О.В. Забезпечення інтерактивної здоров'язбережувальної навчально-виховної діяльності у процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного*

педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 152(2). С. 119-125.

134. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальна організація освітнього процесу школярів різних вікових груп. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* 2019. Вип. 4(160). С. 95–106. Doi: 10.5281/zenodo.3614423

135. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с.

136. Няньковський С.Л. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я дитини.* 2012. №5(40)

137. Онищук С. О. Нова фізична культура в новій українській школі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса, 2022. С. 133-135.

138. Основи педагогічного оцінювання. Частина I. Теорія: Навчально-методичні та інформаційно-довідкові матеріали для педагогічних працівників / за заг. ред. Ірини Булах. Київ: Майстер-клас, 2005. 96 с.

139. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання : навч. посіб. / Алексюк А.М., Аюрзанайн А.А., Підкасистий П.І., Козаков В.А. та ін. Київ: ІСДО, 1993. 336 с.

140. Орен Д.Л. Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2015. - 17 с.

141. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я. - С.5-17.

142. Осадчий І. Г. Педагогічне моделювання: що важливо знати педагогу? *Народна освіта.* 2016. Вип. 1. С. 60-68.

143. Остапчук Д., Мирончук Н.М. Інтерактивні методи навчання у вищих навчальних закладах. Модернізація вищої освіти в Україні та за кордоном / за

заг. ред. д.п.н., проф. С. С. Вітвицької, к.п.н., доц. Н. М. Мирончук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 140-143.

144. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 4. С. 47-50.

145. Панібратська А.В. Зміст поняття «Педагогічні умови». URL:<https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/89-suchasni-tekhnohohiyi-rozvytku-profesiynoyi-maysternosti-maybutnikh-uchyteliv-25-zhovtnia-2018-r/173-zmist-ponyattya-pedagogichni-umovi> (дата звернення: 12.03.2023 р.)

146. Пасічник В. Основні напрями розвитку фізичного виховання в сучасних школах Польщі. *Молода спортивна наука України*. 2009. №2. С. 122-126.

147. Пастухова Н. Л., Пастухов А. О. Здоров'я - найвища цінність людини. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*. 2011. № 2. С. 47—50.

148. Пелешенко І. М. Соціальні передумови модернізації оцінювання фізичної підготовленості учнів початкової школи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 179–182.

149. Перегінець М.М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу

150. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С.Технология игры в обучении и развитии: учеб. пособ. 1996. 272 с.

151. Підгайна В. М., Видра О. Г.Проблеми професійного самовизначення сучасних учнів старшої школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 108. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_2_108_12 (дата звернення: 22.11.23).

152. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учеб. для студентов высш. учеб. заведений. В 2 кн. Кн.1. Общие основы. Процесс обучения. М.: ВЛАДОС, 2001. 570 с.

153. Полінок О. В. Застосування інтерактивних методів навчання на заняттях із синтаксису складного речення. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19667806.pdf> (дата звернення: 22.11.23).

154. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
155. Полковенко О. В., Тимчик О. В. Фізичне виховання учнів у контексті сучасної педагогічної науки. *Молодий вчений*. 2018. № 4.3 (спецвипуск). С. 65-68.
156. Полторак О. Ф. Використання інтерактивних технологій навчання в середніх навчальних закладах освіти. *Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка*. 2007. Вип. 8. С. 296-303. - ()
157. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ, 2007. 42 с.
158. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібн. Київ: Видавництво А.С.К., 2004. 192 с.
159. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібн. Київ : Видавництво А.С.К., 2004. 136 с.
160. Попова Л. Б. Інтерактивні форми навчання в процесі викладання курсу методики навчання молодших школярів рідної мови. *Використання інтерактивних методів та мультимедійних засобів у підготовці педагога*. Кам'янець-Подільський, 2003. С. 109–114.
161. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2012. 42 с.
162. Потужній, О., Поліщук, В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2022. №1. С. 124–129.
163. Почуєва О. О. Моделювання в теорії управління освітніми процесами : збірник тез Всеукраїнської Інтернет-конференції (26 листопада – 03 грудня 2012 р.). URL: http://www.zoippo.zp.ua/pages/el_gurnal/pages/vip10.html (дата звернення: 22.11.23).
164. Приходько В. В. Педагогічний контроль у вищій школі: навч. посіб. Донецьк: НГУ, 2009. 150 с.

165. Проскуров Є. М. Формування соматичного здоров'я і розумової працездатності у школярів 5-6 класів на уроках фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2020. 20 с.

166. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів навчання у вищій школі : навч. посіб. / за ред. М. В. Артюшиної, О. М. Котикової, Г. М. Романової. Київ : КНЕУ, 2007. 528 с.

167. Радзієвський, В. П., Афанасьєв А.В. Використання інтерактивного навчання фізичної культури у процесі формування здоров'язберезувальної компететності учнів старшої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К(162). С. 337-343.

168. Рекомендації МОН України щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року: затв. Наказом МОН України № 194 від 15.02.2021. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/602/e6a/db3/602e6adb3ed95324184309.pdf> (дата перегляду: 22.11.2023).

169. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: звіт за результатами дослідження. Київ: Держ. ін-т сім. і молод. політики. 2023. 60 с.

170. Розтока А. В. Технологія навчання фізичній культурі учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Луцьк, 2018. 20 с.

171. Ротаєнко А.М. Аналіз ставлення учнів старшої школи до проведення уроків фізичної культури. *Вісник Запорізького національного університету. Серія Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 1(7). С. 94-99.

172. Руденко Ю.Д. Концепція формування світогляду громадянина України. *Освіта*. 20 листопада 1996. С. 4.

173. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. С. 366.

174. Саїнчук М. М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною куль-турою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 62–66.

175. Селезньова О. О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. URL: http://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513. (дата звернення: 22.11.23).

176. Семенова О.В. Педагогічне моделювання: функції та складові. *Наукові записки. Бердянського державного педагогічного університету*. 2019. Випуск 3. С. 299 -305.

177. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

178. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

179. Сирис П. З. Темпы прироста физических качеств – фактор, определяющий потенциальные возможности спортсмена. *Теория и практика физической культуры*. 1973. № 4. С. 19-22.

180. Скрипник М. Ігри дорослих. Інтерактивні методи навчання / упоряд. І. Галіцина. Київ: Редакція загальнопедагогічних газет, 2005. 128 с.

181. Словник іншомовних слів / за ред. О.С.Мельничука. Київ: Голов. ред. УРЕ, 1974. 776 с.

182. Сокуренко О. Формування світорозуміння особистості як психолого-педагогічна проблема. *Вища освіта України*. 2011. № 2. С. 100-105.

183. Стовпник Н. М., Андріяшик О. Р. Використання інтерактивних методів навчання у вищій школі. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип.20, Т. 3. С. 43–46.

184. Сутула В. О., Бондар Т.С., Кочуєва М.М. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема. *Вісник ЛНУ імені Т. Г. Шевченка*. 2010. № 17 (204), Наукова скарбниця освіти Донеччини. 295–306.

185. Сутула В.О., Власов Г.В., Булгаков О.І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів : навч.-метод. посіб. Харків: 2013. 117 с.

186. Таборовець А.С. Проблеми фізичного виховання школярів через призму поглядів учителя. Освітній портал Урок UA: веб-сайт. URL: <https://urok-ua.com/problemi-fizichnogo-vihovannya-shkolyariv-cherez-prizmu-poglyadiv-uchitelya/> (дата звернення: 22.11.2023).

187. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Навчально-методичний посібник / Онопрієнко О.В. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008 р. 92 с.

188. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. Київ, Олімпійська література, 2008. 368 с.

189. Терентьєва Н. О. Здоров'язбережувальний простір як інтегральна передумова якості освіти і життя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. № 1 (157). С. 215–221.

190. Терентьєва Н.О. Особливості здоров'язбережувальних технологій у шкільному освітньому просторі України кінця ХХ – початку ХХІ століття. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*, 2018. № 1. С.6-12.

191. Тимошенко О. В., Дятленко С. М. Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури: 11-й кл. Київ : Центр навч.-метод. л-ри, 2014. 248 с.

192. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір. *Освіта*. 2016. № 15 (13–20 квітня). С. 6.-7.

193. Тітов І.Г. Світогляд особистості та психологічні особливості його становлення в юнацькому віці Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : колективна монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 382-404.

194. Ткачук С.В., Давиденко О.В. Характеристики рухової активності хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку в умовах мегаполісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2013. Том 2 – Випуск 7. – с. 306-311.

195. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8-11 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 53-56.
196. Туркот Т.І. Педагогіка та психологія вищої школи : навч. посіб. Херсон: Олді-плюс, 2013. 466 С.
197. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук, 2017.138 с.
198. Тюття Л. Т., Іванова І. Б. Соціальна робота (теорія і практика) : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 578 с.
199. Удовенко М. А. Вплив світогляду на здоров'я студентів. *Педагогічний пошук*. 2019. № 1. С. 34–36.
200. Фіцула М.М. Педагогіка: Навч.посіб. Київ, 2002. 528с.
201. Франків Є.Є. Позашкільна діяльність учнів середнього шкільного віку та її вплив на здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія№15 «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2013.Том 2. Вип. 7. с. 363-368.
202. Фрицюк В. А. Професійний саморозвиток майбутнього педагога : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2016. 364 с.
203. Фролова Л. С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор : навч.-метод. посіб. Черкаси, 2015. 121 с.
204. Халло О. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського*. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 1(45). С. 168-170.
205. Хольченкова Н. Сучасні підходи до інтерпретації поняття «здоров'язбережувальна компетентність» в умовах реформування системи освіти України. URL: <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova> С. 218-223 (дата звернення 22.11.2023).
206. Цибульник С. Методи формування здоров'язбережувальної компетентності особистості на уроках фізичної культури. *Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної*

програми з фізичної культури через проект *Junior* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк. 2019. С. 128-136

207. Циганов Г.В. Реалізація здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі. URL: <http://zpschool.ucoz.ru/publ/1-1-0-1> (дата звернення: 22.11.23).

208. Цигура Г.О., Чопик Р.В. Здоров'язбереження як складова сталого розвитку: можливості реалізації фахівцями фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5К. С. 319-323.

209. Цюпак Ю., Гайволя Р. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4(32). С. 126-129.

210. Чайка В. М. Основи дидактики : навч. посіб. 2011. 240 с.

211. Чопик Р.В., Полякова М.І. Інтерактивні технології у формуванні здорового способу життя засобами фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2013. – Вип. 7(33). Том 2. С. 432 – 436.

212. Чустрак А. П., Мурований В. Д., Кучеренко Г. В. Рівні професійних знань та моторно-функціональних якостей студентів педагогічного ВНЗ / *Фізичне вдосконалення студентської молоді : стратегія та інноваційні технології* : моногр. за матеріалами міжнар. симп. Одеса : Наука і техніка, 2011. С. 327–332.

213. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язберезувальної компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2012. «№2 (20). С. 191- 199

214. Шевчук С.С.: Система педагогічного контролю та оцінювання як фактор забезпечення якості професійної освіти: навч.-метод.посіб.. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПНУ, 2023. 85 с.

215. Школа О. Вплив інтерактивних технологій навчання на уроках фізичної культури учнів молодших класів на формування їхньої життєвої компетентності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2 (18), 2012 С. 142-146.

216. Ягоднікова В. В. Я Інтерактивні форми і методи навчання у вищій школі: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. 80 с.

217. Як зміняться уроки фізкультури в школі? Освіторія : веб-сайт. URL: <https://osvitoria.media/opinions/yakoyu-bude-nova-fizkultura/> (дата перегляду: 22.11.23).

218. Яковенко, А. В. (2018). Предмет "фізична культура" у системі середньої освіти зарубіжних країн. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2 (96), 12–116.

219. Arefiev, V., Tymoshenko, O., Malechko, T., Domina, Zh., Bezcopylny, O., Dutchak, Yu., Riabchenko, V., Garmata, O., Griban, G., Rusanivskyi, S., Melnychuk, V., Bloschynskyi, I., & Prontenko, K. (2020). Methodology of differentiation of health-improving classes in physical education for primary school students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 134-143. <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1054>

220. Broeke A., Broeke A., Van Daltsen G., Klein G., Hardman K., *Physical Education and Sport Education in the European Union: The Netherlands*. Editions Revue EP.S., Paris, 2007.

221. Donchenko VI, Zhamardiy VO, Shkola OM, Kabatska OV, Fomenko VH. Health-saving competencies in physical education of students. *Wiad Lek.* 2020;73(1):145-150. PMID: 32124825.

222. European Commission / EACEA / Eurydice, 2013. *Physical Education and Sport at School in Europe*. Eurydice Report (Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2013). – Access mode : <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.

223. Franke E. School physical education as a promoter of sport for all among the population. *Paper to World Congress on Sport for all*. Finland, 1990.

224. Hardman K. The situation of Physical Education in schools: a European perspective. *Human Movement*. 2008.

225. Ilhan N. Healthy Lifestyle Behaviors of University Students / N. Ilhan, M. Batmaz, L. Akhan . *M.U. Nursing Science and Art*. 2010. 3 (3). p. 34-44.

226. Liakhova N., Cheng Peng, Kotov S., Afanasiev A., Sirenko V., Vasylychuk H., Samolenko T. Individual rate of motor activity as a criterion for assessment of students' physical health. *Acta Balneologica*. 2022. №3(169), P. 252-257. <https://actabalneologica.eu/03-2022/> (дата зверення: 22.11.23).

227. Sorokolit N., Lukjanchenko M., Turchyk I., Chopyk R. New Ukrainian School Educational Reforms and Professional Mastership of the Physical Education Teacher society, integration, education. Lifelong Learning. Public Health and Sport. Art and Design, Design Education. Materials of the International Scientific Conference. Volume IV. May 28 th-29 th, 2021. Rezekne, Rezekne Academy of Technologies, 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/351944332_New_ukarinian_school_educational_reforms_and_professional_mastership_of_the_physical_education_teacher

228. Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Zh., Malechko, T., Lymarenko, N., Kiiko, T., Pronenko, V. (2021). Methods of determining the individual motor performance of young males in the process of exercise. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (6), 1420-1427. <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202106125.pdf>

229. Vitchenko Alona. Prerequisites for developing of integrated technology of health-preserving competence's formation of primary school children. Frankfurt. TK Meganom LLC. Paradigm of knowlege. 2020. 4(42).

230. Von Ah D., Ebert S., Ngamvitroj A., Park N., Kang DH. Predictors of health behaviors in college students. 2004. №48 (5). p. 463-74.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА**для учнів 10-11 класів****Шановні здобувачі освіти! Дайте, будь ласка, відповідь на питання анкети**

1. Чи ведете ви здоровий спосіб життя?
 - а) так
 - б) ні
 - в) намагаюся
2. Яких саме правил дотримуєтеся у побуті?
 - а) правильне раціональне харчування
 - б) достатня рухова активність
 - в) дотримання режиму дня
 - г) загартування
 - д) відсутність шкідливих звичок
3. Чи допускаєте ви у повсякденному житті щось із нижчеперерахованого?
 - а) вживаю фастфуд
 - б) взагалі не займаюся спортом
 - в) зловживаю гаджетами
 - г) часто вживаю слабоалкогольні напої
 - д) палю
 - е) маю нерегульований режим дня
4. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?
 - а) високий
 - б) середній
 - в) низький
5. Чи достатньо, на ваш думку, приділяєте уваги власному здоров'ю?
 - а) так
 - б) ні
6. Чи достатньо, на вашу думку, маєте знань про здоров'я та шляхи його покращення?
 - а) так
 - б) ні
7. Чи цікавлять вас нові знання про можливості збереження і покращення здоров'я?
 - а) так
 - б) ні
8. Чи подобається вам займатися фізичними вправами?
 - а) так
 - б) ні
9. Чи вважаєте ви предмет «Фізична культура» важливим?
 - а) так
 - б) ні

10. Чи подобаються вам, як організовані уроки фізичної культури?
а) так
б) ні
11. Якщо ні, то вкажіть чому?
а) одноманітний зміст
б) відсутність достатнього спортивного устаткування
в) завищеність вимог
г) надмірність фізичних навантажень
д) низький авторитет вчителя
е) інше _____
12. Які фактори впливають на бажання відвідувати уроки фізичної культури?
а) позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я
б) задоволення від занять фізичними вправами
в) інтерес до навчального матеріалу
г) активний відпочинок та емоційне розвантаження
д) авторитет вчителя
13. Які види фізичних вправ (видами спорту) вам хотілося б вивчати на уроках фізичної культури? (назвіть 1-3, що вам подобаються найбільше)
14. Чи займаєтеся ви фізичними вправами поза уроками фізичної культури?
а) так
б) ні
15. Вкажіть, якщо відвідуєте:
а) шкільні спортивні секції
б) фітнес клуби, тренажерні зали
в) ДЮСШ або спортивні секції
16. Чи займаєтеся ви фізичними вправами самостійно з батьками, друзями чи в домашніх умовах?
а) так
б) ні
17. Що хотіли б ви покращити в уроках фізичної культури?
-
18. Чи берете участь у спортивно-масовій роботі в школі та фізкультурних свята?
а) так, регулярно
б) інколи, час від часу
в) ніколи
19. Чи хотіли б ви мати більше шкільних спортивних свят, змагань, конкурсів тощо?
а) так
б) ні
20. Чи багато часу приділяється в уроках фізичної культури питанням здоров'я та його збереження?
а) так
б) ні

Методика САН

Бланк для оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою

Необхідно вибрати і відзначити цифру, що найточніше відображає Ваш стан на даний момент (1 – поганий стан, 7 – відмінний стан)		
Характеристика стану	Варіант відповіді	Характеристика стану
Добре самопочуття	7 6 5 4 3 2 1	Погане самопочуття
Відчуваю себе сильним	7 6 5 4 3 2 1	Відчуваю себе слабким
Пасивний	1 2 3 4 5 6 7	Активний
Малорухливий	1 2 3 4 5 6 7	Жвавий
Веселий	7 6 5 4 3 2 1	Сумний
Гарний настрій	7 6 5 4 3 2 1	Поганий настрій
Працездатний	7 6 5 4 3 2 1	Розбитий
Повний сил	7 6 5 4 3 2 1	Знесилений
Повільний	1 2 3 4 5 6 7	Швидкий
Бездіяльний	1 2 3 4 5 6 7	Діяльний
Щасливий	7 6 5 4 3 2 1	Нещасний
Життєрадісний	7 6 5 4 3 2 1	Похмурий
Напружений	7 6 5 4 3 2 1	Розслаблений
Здоровий	7 6 5 4 3 2 1	Хворий
Байдужий	1 2 3 4 5 6 7	Захоплений
Спокійний	1 2 3 4 5 6 7	Схвильований
Захоплений	7 6 5 4 3 2 1	Сумовитий
Радісний	7 6 5 4 3 2 1	Сумний
Відпочилий	7 6 5 4 3 2 1	Втомлений
Свіжий	7 6 5 4 3 2 1	Виснажений
Сонливий	1 2 3 4 5 6 7	Збуджений
Бажання відпочити	1 2 3 4 5 6 7	Бажання працювати
Спокійний	7 6 5 4 3 2 1	Стурбований
Оптимістичний	7 6 5 4 3 2 1	Песимістичний
Витривалий	7 6 5 4 3 2 1	Втомлений
Бадьорий	7 6 5 4 3 2 1	Млявий
Міркувати важко	1 2 3 4 5 6 7	Міркувати легко
Неуважний	1 2 3 4 5 6 7	Уважний
Повний надій	7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
Задоволений	7 6 5 4 3 2 1	Незадоволений

Примітки.

Код для отримання результатів:

питання щодо самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

питання щодо активності: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

питання щодо настрою: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.