

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

*На правах рукопису*

Кафедра теорії і методики  
фізичного виховання

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНО-  
МАСОВОЇ РОБОТИ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ  
ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ**

**Спеціальність 014 Середня освіта  
Предметна спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

**Виконав:**

Жуков Сергій Олександрович  
група 6М2-ФК  
Факультет дошкільної освіти

**Науковий керівник:**

Синіговець Василь Іванович  
кандидат педагогічних наук,  
доцент

ЗМІСТ	Стор.
ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. СПОРТИВНО-МАСОВА І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ .....	9
1.1. Визначення сфери та значення спортивно-масової роботи для учнів старших класів в умовах закладів оздоровлення та відпочинку в Україні .....	10
1.2. Стан спортивно-масової роботи в умовах закладів оздоровлення та відпочинку .....	12
1.3. Законодавчі документів, що регламентують спортивні та оздоровчі заходи в закладах відпочинку для дітей та підлітків .....	15
1.4. Новітні методи в організації спортивно-масових заходів для молоді в закладах оздоровлення та відпочинку та критеріїв їх ефективності .....	21
Висновки до першого розділу .....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	28
2.1. Методи дослідження .....	28
2.2. Організація дослідження .....	29
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ, ДІАГНОСТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОЗДОРОВЛЕННЯ САНАТОРНОГО ТИПУ .....	31
3.1. Методика організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів в умовах закладу оздоровлення .....	31
3.2. Особливості планування спортивно-масової роботи в закладі оздоровлення для старшокласників .....	35
3.3. Визначення інтересів, пріоритетів, рівнів задоволеності та оцінка ефективності спортивно-масової роботи в закладі оздоровлення за результатами тестування старшокласників .....	38
3.4. Динаміка психоемоційного стану старшокласників в умовах закладу оздоровлення та відпочинку .....	51
Висновки до третього розділу .....	61
ВИСНОВКИ .....	67
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	73
ДОДАТКИ .....	84

## ВСТУП

**Постановка проблеми.** Дитячі заклади оздоровлення та відпочинку є важливими місцями для відпочинку, розвитку та зміцнення здоров'я дітей. Однак часто організація спортивно-масової роботи в таких таборах не відповідає сучасним вимогам щодо різноманітності, ефективності та залучення дітей до активного способу життя. Це може призводити до низької мотивації учнів брати участь у заходах, обмеженого розвитку їхніх фізичних і соціальних навичок. Тому виникає потреба у вдосконаленні форм і методів спортивно-масової роботи, які забезпечували б активну участь дітей, підвищення їхнього інтересу до спорту та здорового способу життя.

**Актуальність** дослідження зумовлена комплексом соціально-педагогічних, медико-біологічних та психологічних чинників, що визначають сучасний стан здоров'я, розвитку та соціалізації старшокласників в Україні.

Сучасний спосіб життя учнів 10-11 класів характеризується високим рівнем навчального навантаження, підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО), національного мультипредметного тесту (НМТ), що призводить до гіподинамії, стресу та зростання хронічних захворювань. Спортивно-масова робота є одним із найефективніших засобів профілактики та зміцнення фізичного і психічного здоров'я.

Повномасштабне вторгнення росії в Україну спричинило безпрецедентний рівень стресу, тривожності та психологічних травм серед підлітків. Заклади оздоровлення та відпочинку в цих умовах стають не просто місцем для розваг, а важливими осередками психологічної реабілітації та соціальної адаптації. Грамотно організована спортивно-масова діяльність може слугувати потужним інструментом для зняття напруги, розвитку стресостійкості та формування позитивного емоційного фону.

Учні 10-11 класів (15-17 років) – це вікова група зі своїми унікальними психофізіологічними особливостями: завершення пубертатного періоду, формування світогляду, прагнення до самостійності та соціального визнання. Стандартні, часто застарілі підходи до спортивно-масової роботи, для них є

неефективними та нецікавими. Існує гостра потреба в розробці таких форм і методів роботи, які б враховували їхні інтереси, потреби в самовираженні та змагальності.

На відміну від шкільної системи фізичного виховання, обмеженої уроками та розкладом, заклади оздоровлення та відпочинку (табори, санаторії) мають унікальні умови: тимчасовий, але інтенсивний період перебування, відрив від звичного середовища, наявність природних умов та спеціалізованої інфраструктури. Це створює ідеальний плацдарм для впровадження інноваційних, гнучких та різноманітних моделей спортивно-масової роботи, спрямованих на формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Попри велику кількість досліджень, присвячених фізичному вихованню школярів, саме організаційно-методичні аспекти роботи зі старшокласниками в умовах тимчасових дитячих колективів закладів оздоровлення та відпочинку залишаються недостатньо вивченими. Більшість методик або орієнтовані на шкільну програму, або не враховують сучасних викликів (діджиталізація, психологічні наслідки війни, зміна ціннісних орієнтацій молоді).

Таким чином, розробка та наукове обґрунтування ефективної методики організації спортивно-масової роботи з учнями 10-11 класів в умовах закладів оздоровлення та відпочинку є актуальним, соціально значущим і практично затребуваним завданням.

Аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду роботи закладів оздоровлення та відпочинку дозволив виявити низку суперечностей, які складають основу проблеми дослідження:

1. Між високим оздоровчим, виховним та реабілітаційним потенціалом спортивно-масової роботи в умовах закладів оздоровлення та відпочинку та недостатнім рівнем його практичної реалізації через використання застарілих, формалізованих підходів.

2. Між гострою потребою учнів 10-11 класів у руховій активності для компенсації навчальних перевантажень і стресу та зниженням їхньої мотивації

до занять спортом через невідповідність пропонованих форм і змісту їхнім віковим інтересам та потребам.

3. Між об'єктивною необхідністю впровадження інноваційних, особистісно-орієнтованих технологій у спортивно-масову роботу та відсутністю науково обґрунтованих організаційно-методичних рекомендацій щодо їх адаптації до специфічних умов тимчасового дитячого колективу.

4. Між визнанням ролі спортивних заходів як засобу психологічної реабілітації молоді в умовах війни та браком конкретних методик, які б інтегрували спортивну діяльність у комплексний процес відновлення психоемоційного стану старшокласників.

Проблема дослідження полягає у визначенні, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці організаційно-методичних аспектів (принципів, форм, методів, засобів), які забезпечують ефективність спортивно-масової роботи з учнями 10-11 класів в умовах закладу оздоровлення та відпочинку, сприяючи їхньому фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та психосоціальної адаптації.

**Об'єкт дослідження:** процес організації спортивно-масової роботи з учнями старшого шкільного віку в закладах оздоровлення та відпочинку.

**Предмет дослідження:** організаційно-методичні аспекти підвищення ефективності спортивно-масової роботи з учнями 10-11 класів, що сприяють їхньому фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та психосоціальної адаптації в умовах закладу оздоровлення та відпочинку.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики організації спортивно-масової роботи з учнями 10-11 класів в умовах дитячого табору оздоровлення та відпочинку.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в психолого-педагогічній, медико-біологічній та науково-методичній літературі.

2. Визначити психофізіологічні особливості, інтереси та мотивацію учнів 10-11 класів до занять спортом в умовах закладу оздоровлення та відпочинку.

3. Виявити та схарактеризувати наявні недоліки в практиці організації спортивно-масової роботи зі старшокласниками в сучасних таборих.

4. Розробити та теоретично обґрунтувати методику організації спортивно-масової роботи з учнями 10-11 класів, що враховує сучасні соціальні виклики, вікові потреби та специфіку умов закладу оздоровлення та відпочинку.

5. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики шляхом проведення педагогічного експерименту.

6. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації для організаторів, інструкторів з фізичної культури та вихователів закладів оздоровлення та відпочинку.

#### **Наукова новизна** одержаних результатів:

1. Удосконалено підходи до визначення змісту, форм і методів спортивно-масової роботи з учнями 10-11 класів шляхом їх адаптації до умов тимчасового дитячого колективу та сучасних соціальних викликів (зокрема, потреби у психологічній реабілітації).

2. Розроблено методику організації спортивно-масової роботи зі старшокласниками в закладі оздоровлення та відпочинку, яка базується на інтеграції оздоровчого, виховного, соціалізуючого та рекреаційного компонентів і спрямована на формування в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя.

3. Набуло подальшого розвитку уявлення про педагогічні умови, що забезпечують ефективність спортивної діяльності старшокласників, зокрема: створення ситуації вибору, використання елементів гейміфікації та змагальності, поєднання індивідуальних та командних форм роботи.

4. Конкретизовано критерії та показники оцінки ефективності спортивно-масової роботи в умовах табору за рівнем соціальної активності, психоемоційного стану та задоволеності участю в заходах.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати дослідження можуть бути використані:

1. Організаторами та керівниками закладів оздоровлення та відпочинку для модернізації програм спортивно-масової роботи та підвищення її ефективності.

2. Інструкторами з фізичної культури, вихователями, вожатими як методичні рекомендації для планування та проведення спортивних заходів зі старшокласниками.

3. У процесі підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів (студентів факультетів фізичного виховання, вчителів, соціальних педагогів) для закладів оздоровлення та відпочинку.

4. Для створення варіативних програм, збірників ігор та сценаріїв спортивних свят для учнів 10-11 класів.

5. Розроблені модель та методичні рекомендації є готовим до впровадження продуктом, що дозволяє підвищити якість оздоровчих та виховних послуг у дитячих таборах та санаторіях.

**Апробація результатів.** Наукові доповіді з досліджуваної теми доповідатися на звітних конференціях студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, на II, III, IV Всеукраїнських науково-практичних інтернет-конференціях «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» м. Глухів (26 листопада 2024 року, на XXIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДУ ім. В. Винниченка «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України», м. Кропивницький, 14-15 травня 2025 року.

**Публікації.** За результати теоретичних і емпіричних досліджень

магістерської роботи опубліковані такі статті та тези:

1. Жуков С. О. Організація спортивно-масової роботи учнів старшого шкільного віку в умовах закладу оздоровлення та відпочинку. *Освіта і наука XXI століття*: матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів, аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка. 2025. С.

2. Жуков С. О., Синіговець В. І. Форми і методи спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи учнів в умовах табору відпочинку. *Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи»* 26 листопада 2024 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 73-77.

3. Жуков Сергій. Методичні особливості спортивно-масової роботи учнів старшого шкільного віку в умовах закладу оздоровлення та відпочинку. *Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України*. Збірник наукових праць ХХІІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДУ ім. В. Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2025.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (87 позицій) та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 100 сторінку (основний текст становить 72 сторінок), ілюстрована 3 таблицями та 14 рисунками.

## РОЗДІЛ 1.

### СПОРТИВНО-МАСОВА ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ

Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота є важливою складовою виховного процесу в закладах оздоровлення та відпочинку, адже вона спрямована на забезпечення повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування активної життєвої позиції та навичок здорового способу життя у дітей і підлітків [1, 3, 8-9, 23, 29, 38-39, 42-43, 75, 79, 81].

У дитячих закладах оздоровлення та відпочинку така діяльність має комплексний характер, поєднуючи:

- оздоровчі заходи;
- організовані спортивні заняття та змагання;
- активний відпочинок на свіжому повітрі;
- виховання морально-вольових якостей.

Мета: створення умов для оптимального поєднання відпочинку, оздоровлення і фізичного розвитку вихованців.

Основні завдання:

Забезпечити раціональний руховий режим дітей протягом дня.

1. Підвищити рівень фізичної підготовленості та функціональної активності організму.
2. Розвивати інтерес до різних видів спорту, формувати позитивну мотивацію до занять фізичною культурою.
3. Виховувати морально-вольові якості, культуру поведінки, дисциплінованість, уміння працювати в команді.
4. Здійснювати профілактику гіподинамії, перевтоми, нервово-емоційного напруження.

Планування спортивно-масової роботи здійснюється на основі аналізу контингенту дітей, їх віку, рівня фізичної підготовленості, інтересів.

Важливо враховувати умови табору: наявність спортивних майданчиків, інвентарю, погодні умови, місцевість.

У роботі використовуються ігрові, естафетні, тренувальні, змагальні методи, що сприяють розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості).

Керівництво здійснюють вихователі, інструктори з фізичної культури, вожаті, які створюють атмосферу емоційного піднесення, колективізму, підтримки.

#### 1.1. Визначення сфери та значення спортивно-масової роботи для учнів старших класів в умовах закладів оздоровлення та відпочинку в Україні

Фізична активність відіграє надзвичайно важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я, а також у всебічному розвитку підлітків, особливо у старшому шкільному віці, що охоплює учнів 10-11 класів. Цей період характеризується інтенсивним фізичним та психоемоційним розвитком, і залучення до регулярних занять спортом та масових фізкультурних заходів є ключовим фактором формування здорового способу життя. Заклади оздоровлення та відпочинку, такі як оздоровчі табори та табори відпочинку, створюють унікальне середовище для пропагування та організації такої активності в позашкільний час, коли учні мають більше вільного часу та можливостей для участі у різноманітних заходах. Організація спортивно-масової роботи в цих умовах не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує соціальні навички, командний дух та позитивне ставлення до активного дозвілля. Це питання є особливо актуальним в контексті національних цілей України щодо покращення здоров'я та фізичної культури молодого покоління [12, 16, 57, 83].

Незважаючи на визнаний позитивний вплив спортивно-масової роботи на старшокласників, існують певні проблеми та невикористані можливості в її організації та здійсненні в умовах закладів оздоровлення та відпочинку. Ефективне залучення учнів 10-11 класів до таких заходів вимагає врахування

їхніх вікових особливостей, інтересів та потреб, а також створення відповідних організаційних та методичних умов. Виникає потреба в глибокому аналізі існуючих підходів, виявленні успішних практик та розробці науково обґрунтованих рекомендацій для підвищення ефективності спортивно-масової роботи в зазначених закладах.

Аналіз наукової та методичної літератури [41, 47-49, ] з організації спортивно-масової роботи серед учнів старших класів свідчить, що в Україні спостерігається значний інтерес науковців до проблематики спортивно-масової роботи в освітньому середовищі. Дослідження в цій галузі охоплюють широкий спектр питань, спрямованих на вивчення теоретичних засад, методичних підходів та практичних аспектів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності серед різних вікових груп населення.

Особлива увага приділяється значенню спортивно-масової роботи для всебічного розвитку особистості, формування здорового способу життя та підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Наукові праці підкреслюють важливість залучення учнів до спортивно-масових заходів як ефективного засобу зміцнення здоров'я та профілактики негативних явищ серед молоді [55, ].

Дослідження, присвячені безпосередньо організації спортивно-масової роботи серед учнів 10-11 класів, представлені менш широко, проте наявні праці торкаються важливих аспектів цієї проблеми. Зокрема, розглядаються питання організації фізкультурних пауз для учнів середніх і старших класів протягом навчального дня. Водночас, науковці відзначають недостатню увагу керівництва шкіл та вчителів фізичної культури до організації спортивно-масової та оздоровчої роботи саме з учнями старших класів, що свідчить про потенційну потребу в поглиблених дослідженнях у цій сфері [63-66].

## 1.2. Стан спортивно-масової роботи в умовах закладів оздоровлення та відпочинку

Наукові дослідження, що фокусуються на організації спортивно-масової роботи учнів 10-11 класів безпосередньо в умовах закладів оздоровлення та відпочинку представлені фрагментарно. Однак, загальні дослідження позашкільної спортивно-масової роботи, що проводяться в різних установах, включаючи спортивно-туристичні центри та парки культури і відпочинку, можуть містити опосередковано релевантну інформацію [67-74].

Огляд української наукової літератури свідчить про загальне розуміння важливості спортивно-масової роботи для учнів середнього та старшого шкільного віку. Проте, існує певна прогалина в дослідженнях, які б конкретно вивчали організаційно-методичні аспекти такої роботи саме для учнів 10-11 класів в умовах закладів оздоровлення та відпочинку. Науковці вказують на недостатню розробленість форм, засобів та методів організації спортивно-масової роботи за місцем проживання, що також охоплює і заклади відпочинку.

Аналіз анотацій дисертаційних робіт виявляє кілька досліджень, які мають відношення до теми.

Дисертаційна робота Н. Г. Долбишевої [15] присвячена розробці та обґрунтуванню теоретико-методичних основ формування знань про фізичне здоров'я в процесі фізичного виховання старшокласників. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності уроків фізичної культури та посилення їхнього впливу на формування ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я. Проведена педагогічна експериментальна робота підтвердила високу ефективність розробленої методики. Встановлено, що впровадження спеціально організованого навчального процесу з акцентом на поглибленні знань про фізичне здоров'я суттєво (наводяться статистично значущі показники) підвищує рівень

теоретичних знань старшокласників, а також позитивно впливає на їхню фізичну підготовленість та свідоме ставлення до здоров'я.

В дисертаційній роботі Л. І. Іванової [21] теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність організаційно-педагогічних умов, методів і засобів, спрямованих на формування готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів.

Дисертаційне дослідження Б. А. Максимчук [37] присвячене теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці змісту, форм і методів підготовки майбутніх учителів початкових класів до ефективної організації спортивно-масової роботи з молодшими школярами. Актуальність роботи визначається зростанням вимог до охорони та зміцнення здоров'я учнів, а також недостатньою готовністю вчителів початкової ланки до проведення позаурочних спортивних та оздоровчих заходів.

Дисертація С. В. Онищук [44] присвячена дослідженню теоретико-методичних засад, організаційно-педагогічних умов і методик підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти. Авторка розглянула сутність поняття „спортивно-масова робота“, її роль у системі фізичної культури загальноосвітньої школи, виявила показники готовності майбутніх учителів до такої діяльності, обґрунтувала модель підготовки, провела емпіричне дослідження та апробацію методичного комплексу. В роботі визначено педагогічну ціль підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-масової роботи, окреслено професійні компетентності, необхідні для здійснення такої роботи, розроблено та експериментально перевірено систему заходів, орієнтованих на підвищення рівня готовності до спортивно-масової роботи серед здобувачів освіти, встановлено психологічно-педагогічні умови підвищення ефективності підготовки (наприклад: формування мотивації, практична спрямованість, використання ситуаційної педагогіки та моделювання масових фізкультурно-оздоровчих заходів), наведено

рекомендації для закладів вищої освіти щодо організації підготовки майбутніх учителів фізкультури з урахуванням спортивно-масового спрямування.

М. М. Перегінець [52] в дисертаційному дослідженні розробив, науково обґрунтував та експериментально перевіряв інноваційної технології організації процесу фізичного виховання старшокласників з урахуванням специфіки закладів освіти різного типу (загальноосвітні школи, ліцеї, гімназії, колегіуми). Актуальність дослідження обумовлена необхідністю підвищення ефективності системи фізичного виховання в умовах реформування середньої освіти та індивідуалізації навчального процесу.

Кваліфікаційна робота П. Ф. Пред [57] присвячена дослідженню взаємозв'язку та взаємозалежності між рівнем сформованості мотивації старшокласників до систематичних занять фізичною культурою та їхніми об'єктивними показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів підвищення інтересу учнів старшої школи до уроків фізичної культури та посилення їхнього впливу на здоров'я. В результаті дослідження було встановлено прямий і статистично значущий кореляційний зв'язок між високим рівнем мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та їхніми кращими показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

М. М. Турянська [77] в дисертаційному дослідженні проведено історико-педагогічний аналіз процесу підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до організації спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України протягом другої половини ХХ – початку ХХІ століття. Актуальність дослідження полягає у необхідності осмислення історичного досвіду для вдосконалення сучасної системи професійної підготовки педагогічних кадрів.

Випускна робота Р. С. Мазур [31] присвячена методичним та організаційним аспектам проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у школі. Робота спрямована на вдосконалення системи позаурочної фізкультурної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ці наукові дослідження, хоча й не повністю відповідають запиту, містять цінну інформацію про педагогічні підходи, методи організації та психологічні аспекти залучення старшокласників до різних форм занять фізичними вправами та руховими активностями.

### 1.3. Законодавчі документів, що регламентують спортивні та оздоровчі заходи в закладах відпочинку для дітей та підлітків

Аналіз основних законодавчих документів [15, 18, 20, 25, 26, 59-62] дозволив визначити основні положення, що стосуються спорту, оздоровлення та відпочинку в дитячих закладах (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

#### Основні законодавчі документи, які регламентують процес спортивно-масової роботи в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку

Назва акту/постанови	Орган, що видав	Рік прийняття	Основні положення, що стосуються спорту та відпочинку в дитячих закладах
Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей»	Верховна Рада України	2008	Визначає державну політику, права та обов'язки у сфері оздоровлення та відпочинку дітей.
Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку	Кабінет Міністрів України	2009	Регулює організаційно-правові засади діяльності дитячих закладів.
Державні санітарні правила розміщення, улаштування та експлуатації оздоровчих закладів	Міністерство охорони здоров'я України	1996	Встановлюють санітарно-гігієнічні вимоги до оздоровчих закладів.
ДСанПіН 5.5.5.23-99 Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих закладів	Головний державний санітарний лікар України	1999	Визначають санітарні норми та правила для дитячих оздоровчих закладів.
Закон України «Про фізичну культуру і спорт»	Верховна Рада України	1993	Визначає основні засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

Основним законодавчим актом, що визначає державну політику у сфері оздоровлення та відпочинку дітей в Україні, є Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей». Цей закон регулює правові, фінансові та організаційні засади діяльності дитячих закладів оздоровлення та відпочинку, визначає права та обов'язки учасників цього процесу.<sup>16</sup> Закон встановлює, що діти віком від 7 до 18 років можуть перебувати в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку самостійно. Стаття 13 цього Закону визначає вимоги до дитячих закладів оздоровлення та відпочинку щодо створення умов для проживання, харчування, медичного обслуговування, виховання дітей, розвитку їхніх інтересів та здібностей. Стаття 28 визначає вимоги щодо прийняття дітей на оздоровлення та відпочинок. Законодавство у цій сфері постійно оновлюється, про що свідчать згадки про внесення змін та доповнень до цього Закону [19].

Важливим нормативно-правовим актом є «Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку», затверджене постановою Кабінету Міністрів України. Цей документ визначає організаційно-правові засади діяльності дитячих закладів незалежно від їх підпорядкування та форми власності. Типове положення встановлює вимоги до матеріально-технічної бази, кадрового забезпечення та технологій надання послуг з оздоровлення та відпочинку дітей. Дія цього Положення поширюється на дитячі заклади, які функціонують як юридичні особи або перебувають у складі підприємств, установ та організацій [76].

Санітарно-гігієнічні вимоги до розміщення, облаштування та експлуатації оздоровчих закладів визначаються «Державними санітарними правилами розміщення, улаштування та експлуатації оздоровчих закладів» та «ДСанПіН 5.5.5.23-99. Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих закладів». Ці документи встановлюють обов'язкові для виконання санітарно-гігієнічні норми та правила щодо утримання території, приміщень, організації харчування, медичного

обслуговування, водопостачання, водовідведення та інших аспектів діяльності оздоровчих закладів для дітей [15].

Питання організації спортивних заходів у закладах відпочинку також регулюються законодавством у сфері фізичної культури та спорту, зокрема Законом України «Про фізичну культуру і спорт». Цей закон визначає основні засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту, права громадян на заняття спортом та діяльність фізкультурно-оздоровчих закладів. Стаття 15 цього Закону визначає фізкультурно-оздоровчі заклади як такі, що здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність [63].

Документ «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»» затверджений Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Стратегія ставить за мету формування в суспільстві ціннісного ставлення до рухової активності як складової здорового способу життя та забезпечення сталого зростання рівня оздоровчої активності серед усіх вікових груп. Серед основних завдань забезпечення координації дій центральних та місцевих органів влади, створення доступної спортивно-оздоровчої інфраструктури (спортивні майданчики, маршрути для ходьби, велосипедної та водної активності), підтримка громадських ініціатив, забезпечення інформаційно-просвітницької діяльності, інтеграція рухової активності в освітню, культурну, транспортну та соціальну сферу.

У Стратегії також передбачено щорічне розроблення планів заходів у державному та регіональному вимірах, регулярне оприлюднення звітів про виконання та забезпечення бюджетного фінансування реалізації цих заходів.

Окрім зазначених, організація спортивно-масової роботи в закладах оздоровлення та відпочинку може регламентуватися іншими нормативно-правовими актами, такими як постанови Кабінету Міністрів України щодо норм харчування, правил пожежної безпеки та порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах.

Аналіз нормативно-правової бази виявляє певну недосконалість у регулюванні діяльності дитячих закладів оздоровлення та відпочинку. Зокрема, відсутність єдиної термінології та чітких визначень понять «оздоровлення» і «відпочинок», а також відсутність національного стандарту оздоровлення та відпочинку дітей та молоді створюють певні труднощі в практичній діяльності.

Оцінка існуючих настанов, програм та методичних рекомендацій з організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів у позашкільних закладах та закладах відпочинку спрямована на досягнення максимально можливого рівня фізичного розвитку та здоров'я учнів.<sup>38</sup> Вони наголошують на важливості виховання відповідального ставлення до власного здоров'я та усвідомленого розуміння необхідності достатньої рухової активності. Масова фізична культура розглядається як засіб виконання оздоровчих, виховних та освітніх завдань, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.

Для учнів 10-11 класів існують рекомендації щодо тривалості спортивних заходів, зокрема, дні здоров'я і спорту можуть тривати до 6 годин. Навчальними програмами з фізичної культури [79] для цього віку передбачено вибір з рекомендованих модулів. У сфері оздоровчої фізичної культури для старшокласників рекомендуються заняття відновлювального та навчально-тренувального характеру в групах до 12-15 осіб.

У позашкільних закладах використовуються різні форми спортивно-масової роботи, включаючи заняття в секціях та клубах за інтересами. Існують загальнонаціональні спортивні ігри для школярів, такі як «Старти надій». Модельні навчальні програми з фізичної культури для 5-9 класів передбачають проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів. Позашкільні заклади відіграють важливу роль в організації спортивно-масової роботи та наданні методичної допомоги школам.

У закладах оздоровлення та відпочинку спортивно-масова робота є важливою складовою режиму дня. Фізкультурно-оздоровча робота в таких таборах включає ранкову гігієнічну гімнастику, загартовування, навчання

плаванню та проведенню спортивних змагань. Рекомендації для педагогічної практики в оздоровчих таборах також містять аспекти організації спортивних заходів. Існують приклади організації літніх спортивно-оздоровчих таборів на базі шкіл.

Аналіз виявляє наявність загальних методичних рекомендацій та програм, проте існує потреба в більш конкретних настановах, адаптованих саме для учнів 10-11 класів в умовах закладів оздоровлення та відпочинку. Необхідно розробити або адаптувати існуючі програми з урахуванням специфіки цих закладів та потреб старшокласників.

У матеріалах не виявлено конкретних детальних описів успішних моделей організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів в українських закладах оздоровлення та відпочинку з наведеними кількісними показниками успіху. Однак, є згадки про проведення різноманітних спортивних заходів у таборах, таких як «Веселі старты» та «Робінзонада». Також наводяться приклади тематичних заходів, присвячених національним святкам.

Організаційні аспекти успішних методик включають ретельне планування заходів, врахування вікових особливостей учнів та залучення кваліфікованого персоналу. Успіх таких методик може вимірюватися рівнем залученості учнів, їхніми позитивними відгуками та досягненням поставлених цілей, таких як покращення фізичної форми та зміцнення здоров'я.

Дослідження факторів, що впливають на залучення учнів старшого шкільного віку до спортивно-масових заходів, враховуючи їхні вікові та індивідуальні особливості показують, що в даному віковому періоді відбувається активне формування світогляду та життєвої позиції учнів. У цьому віці зростає прагнення до самостійності, самовизначення та спілкування з однолітками, а спортивні інтереси набувають значного значення. Важливим є також підготовка до майбутньої професійної діяльності та сімейного життя.

Для ефективного залучення старшокласників до спортивно-масових заходів рекомендується використовувати індивідуально-особистісний підхід,

створювати атмосферу співпраці та враховувати інтереси та прагнення учнів до фізичного самовдосконалення. Важливо знаходити нові педагогічні підходи, що стимулюють фізичну активність, особливо враховуючи зростання популярності малорухливих форм дозвілля.

Мотивація відіграє ключову роль у залученні підлітків до спорту. Основними мотивами можуть бути бажання покращити фізичну форму та здоров'я, розвинути фізичні якості та отримати задоволення від рухової активності. Формування позитивної мотивації є однією з основних умов забезпечення високої результативності будь-якого освітнього процесу. Важливо створювати умови, в яких учні можуть самостійно здобувати знання та відчувати задоволення від навчання.

При організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати індивідуальні відмінності учнів, їхні інтереси, рівень фізичної підготовки та вподобання щодо видів спорту та активностей.

Слід враховувати можливі психологічні та соціальні бар'єри, що можуть перешкоджати участі старшокласників у спортивно-масових заходах, такі як недостатня увага до їхніх інтересів та потреб.

Вивчення підходів до організації спортивно-масової роботи в закладах оздоровлення та відпочинку для старшокласників в інших країнах дозволили визначити основні види спортивної діяльності та організаційно-методичні характеристики (табл. 1.2).

У розвинених країнах, таких як Канада та США, існує значний досвід організації спортивно-масової роботи для молоді в різних умовах. У Канаді муніципальні центри відпочинку пропонують широкий спектр спортивних заходів, включаючи баскетбол, футбол, теніс та волейбол. Державна політика Канади спрямована на забезпечення рівного доступу до спортивних споруд та програм. У США поширені літні спортивні табори для молоді, які пропонують як багатопрофільні програми, так і спеціалізовані тренування з окремих видів спорту. Існують різноманітні приклади спортивних програм для підлітків у закладах відпочинку за кордоном, включаючи спортивні табори, мовні табори

зі спортивними активностями, табори пригод та спеціалізовані тренувальні програми з окремих видів спорту.

*Таблиця 1.2*

Види спортивно-масової роботи та їх характеристика для молоді в різних країнах

Країна	Тип закладу	Цільова вікова група	Приклади запропонованих видів спортивної діяльності	Основні організаційно-методичні характеристики
Канада	Центри відпочинку	Молодь	Бадмінтон, баскетбол, футбол, теніс, волейбол	Доступність, різноманітність, муніципальні заклади.
США	Літні спортивні табори	5-17 років	Баскетбол, теніс, футбол, гольф, багато видів спорту	Спеціалізовані тренування, розваги, розвиток навичок.
Європа	Літні табори відпочинку	7-17 років	Футбол, теніс, водні види спорту, пригоди, мовні програми	Міжнародна взаємодія, навчання, активний відпочинок.

Міжнародні програми часто відрізняються високим рівнем професійного тренерського складу, добре обладнаними спорудами, структурованими програмами з чіткими цілями та інтеграцією спорту з іншими аспектами розвитку молоді.

Досвід інших країн свідчить про важливість доступності та різноманітності спортивних програм, залучення кваліфікованих інструкторів та створення сприятливого середовища для участі молоді. Ці підходи можуть бути адаптовані для українських закладів оздоровлення та відпочинку.

#### 1.4. Новітні методи в організації спортивно-масових заходів для молоді в закладах оздоровлення та відпочинку та критеріїв їх ефективності

Аналіз спеціальної літератури [3, 9, 22, 24, 27, 53, 70, 72, 74, 80, 84] відчить про те, що до основних новітніх методів в організації спортивно-

масових заходів для молоді в закладах оздоровлення та відпочинку необхідно віднести такі аспекти та напрямки:

1. Сучасні тенденції організації спортивно-масових заходів для молоді включають активне використання новітніх технологій, таких як мобільні додатки та онлайн-платформи, для залучення та мотивації учасників.

2. Застосування елементів гри та інтерактивних підходів робить спортивні заходи більш цікавими та захоплюючими для молоді.

3. Зростає увага до створення інклюзивних програм, які враховують потреби молоді з різними можливостями.

4. Сучасні підходи підкреслюють важливість отримання задоволення від участі та сприяння соціальній взаємодії серед молоді.

5. Збільшується популярність нетрадиційних видів спорту та фітнес-активностей серед молоді, таких як кросфіт.

6. Важливим трендом є залучення широкої громадськості та формування партнерств для підтримки молодіжного спорту.

Організація спортивно-масових заходів адаптується до сучасних викликів, таких як пандемії та геополітичні ситуації, з використанням онлайн-форматів та модифікованих програм.

Ефективність спортивно-масової роботи в закладах оздоровлення та відпочинку може визначатися за такими критеріями, як рівень залученості учнів, покращення показників здоров'я та фізичної підготовленості, розвиток соціальних навичок та позитивне ставлення до фізичної активності.

Для оцінки ефективності можуть використовуватися кількісні методи, такі як вимірювання рівня участі, відвідуваності занять, показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість).

Якісні методи оцінки можуть включати проведення опитувань, анкетування, фокус-груп та інтерв'ю з учнями, організаторами та персоналом закладів для отримання інформації про їхні враження, задоволеність та сприйняття впливу заходів.

Для оцінки можуть використовуватися спеціальні шкали та опитувальники. Також можуть застосовуватися фізіологічні вимірювання, наприклад, за допомогою ергоспірометрії та аналіз спортивних результатів.

Оцінка ефективності спортивно-масової роботи може бути складним завданням через вплив багатьох факторів та необхідність довготривалих спостережень для виявлення стійких змін.

Проведений аналіз української наукової літератури, нормативно-правової бази, методичних рекомендацій, міжнародного досвіду та сучасних тенденцій організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів в умовах закладів оздоровлення та відпочинку виявив значний потенціал цього напрямку для фізичного та соціального розвитку старшокласників. Однак, існують певні прогалини в дослідженнях, недостатня кількість конкретних методичних рекомендацій та прикладів успішних моделей, адаптованих саме для цього віку та типу закладів. Нормативно-правова база потребує подальшого вдосконалення, зокрема, в частині визначення єдиних стандартів та термінології. Міжнародний досвід свідчить про ефективність різноманітних підходів, які можуть бути адаптовані в Україні. Сучасні тенденції вказують на важливість використання технологій, гейміфікації та інклюзивних підходів для підвищення залучення молоді до спорту.

### Висновки до першого розділу

1. Спортивно-масова робота в умовах закладів оздоровлення та відпочинку в Україні охоплює широке коло фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на учнів старших класів. Ключове значення цієї роботи полягає у зміцненні фізичного та психоемоційного здоров'я підлітків у критичний період їхнього розвитку. Заклади відпочинку надають унікальне, сприятливе середовище для формування здорового способу життя, розвитку соціальних навичок (командного духу, комунікації) та організації активного дозвілля поза межами навчального процесу.

Незважаючи на визнаний позитивний вплив спортивно-масової роботи, її ефективна організація для старшокласників стикається з низкою проблем та невикористаних можливостей:

- потрібне глибоке врахування вікових особливостей, інтересів та потреб учнів 10-11 класів для їхнього ефективного залучення;
- існує потреба в аналізі та розробці науково обґрунтованих рекомендацій для вдосконалення організаційних і методичних підходів у зазначених закладах.

2. Аналіз літератури підтверджує значний науковий інтерес в Україні до проблематики спортивно-масової роботи в цілому, підкреслюючи її роль у всебічному розвитку особистості та профілактиці негативних явищ серед молоді. Однак, наукові праці, присвячені безпосередньо організації спортивно-масової роботи серед учнів 10-11 класів в умовах закладів оздоровлення та відпочинку, представлені менш широко. Науковці відзначають недостатню увагу до цієї вікової групи у сфері спортивно-масової роботи, що вказує на актуальність подальшого, поглибленого дослідження з метою розробки практичних рекомендацій. Таким чином, сфера спортивно-масової роботи є життєво важливою для старшокласників, а її значення охоплює фізичне, соціальне та психологічне благополуччя. Наявність прогалин у науково-методичному забезпеченні організації цієї роботи для учнів 10-11 класів у закладах оздоровлення та відпочинку обґрунтовує актуальність обраної теми дослідження.

3. Система регламентації спортивних та оздоровчих заходів у закладах відпочинку для дітей та підлітків в Україні базується на комплексі законодавчих та нормативно-правових актів:

- ключовим документом є Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей», який визначає державну політику, правові та організаційні засади діяльності дитячих закладів оздоровлення та відпочинку;
- регулювання діяльності закладів також здійснюється через «Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку» (КМУ), а

питання, безпосередньо пов'язані з фізичною активністю, регламентує Закон України «Про фізичну культуру і спорт»;

- санітарно-гігієнічні вимоги до умов перебування, що є критично важливими для безпеки спортивно-масової роботи, встановлені Державними санітарними правилами та ДСанПіН 5.5.5.23-99.

4. Аналіз нормативної бази виявляє певну недосконалість у регулюванні, зокрема відсутність єдиної термінології щодо понять «оздоровлення» та «відпочинок», а також національного стандарту в цій сфері, що створює труднощі в практичній діяльності. Існуючі настанови та програми наголошують на важливості виховання відповідального ставлення до здоров'я та необхідності достатньої рухової активності старшокласників.

5. Наявні загальні методичні рекомендації щодо форм (секції, клуби, дні здоров'я) та тривалості заходів, проте відчувається потреба у більш конкретних настановах, адаптованих саме для учнів 10-11 класів з урахуванням специфіки закладів оздоровлення та відпочинку.

6. Успішне залучення старшокласників (10-11 класів) до спортивно-масової роботи вимагає врахування їхнього вікового прагнення до самостійності та ключової ролі мотивації (покращення фізичної форми, розвиток якостей, задоволення від руху). Необхідно використовувати індивідуально-особистісний підхід та створювати атмосферу співпраці.

7. Міжнародний досвід (Канада, США, Європа) підтверджує важливість доступності, різноманітності програм, залучення кваліфікованого персоналу та структурованих програм з інтеграцією спорту та інших аспектів розвитку. Наявні приклади успішних зарубіжних моделей можуть бути адаптовані для українських закладів з метою підвищення ефективності спортивно-масової роботи серед старшокласників.

Таким чином, хоча діяльність закладів відпочинку добре врегульована базовими законами, існує потреба в уточненні та конкретизації методичних матеріалів та програм для учнів 10-11 класів, а також у використанні

найкращого міжнародного досвіду для подолання існуючих організаційних та мотиваційних бар'єрів.

Сучасна організація спортивно-масових заходів для молоді в закладах оздоровлення та відпочинку активно впроваджує інноваційні підходи, орієнтовані на інтереси та спосіб життя старшокласників:

- активне використання мобільних додатків та онлайн-платформ для підвищення залученості та мотивації;
- застосування елементів гри та нетрадиційних видів спорту (наприклад, кросфіт) для забезпечення задоволення від участі та соціальної взаємодії;
- зростаюча увага до створення інклюзивних програм, які враховують потреби молоді з різними можливостями.
- важливість залучення громадськості та формування партнерств для підтримки молодіжного спорту.

Оцінка ефективності спортивно-масової роботи є багатофакторною і вимагає застосування як кількісних, так і якісних методів:

- визначаються через рівень залученості та відвідуваності, покращення показників здоров'я та фізичної підготовленості (швидкість, сила, витривалість), а також розвиток соціальних навичок та формування позитивного ставлення до фізичної активності.
- включають кількісні вимірювання (показники фізичного розвитку та підготовленості) та якісні методи (опитування, анкетування, фокус-групи) для оцінки вражень та задоволеності учасників.

Проведений аналіз підтверджує значний потенціал спортивно-масової роботи для фізичного та соціального розвитку учнів 10-11 класів в умовах закладів оздоровлення та відпочинку. Проте, виявлено такі ключові прогалини:

- існує нестача конкретних, адаптованих методичних рекомендацій та описів успішних моделей організації спортивно-масової роботи, орієнтованих саме на старшокласників та специфіку закладів відпочинку в Україні.

- нормативно-правова база потребує удосконалення, зокрема, у сфері єдиних стандартів та термінології для оздоровчих заходів.
- застосування новітніх методів (технології, гейміфікація) та адаптація міжнародного досвіду є критично важливими для підвищення залучення молоді.

Це обґрунтовує необхідність розробки та впровадження науково обґрунтованих, сучасних та адаптованих методик організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів у закладах оздоровлення та відпочинку.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, які можна згрупувати наступним чином:

##### 1. Теоретичні методи:

- аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програмних матеріалів та Інтернет-джерел – для визначення стану розробленості проблеми, уточнення ключових понять, вивчення психофізіологічних особливостей учнів 10-11 класів;

- порівняльний аналіз – для зіставлення традиційних та інноваційних підходів до організації спортивно-масової роботи в умовах таборів;

- моделювання – для розробки структурно-функціональної моделі методики організації спортивно-масової роботи зі старшокласниками, що включає цільовий, змістовий, організаційно-діяльнісний та результативно-оцінювальний компоненти.

##### 2. Емпіричні методи:

- педагогічне спостереження – для вивчення реального стану організації спортивно-масової роботи в закладах оздоровлення та відпочинку, фіксації поведінкових реакцій, рівня активності та зацікавленості старшокласників;

- опитування (анкетування, бесіди) – для виявлення інтересів, потреб, мотивів та ціннісних орієнтацій учнів 10-11 класів щодо рухової активності; для з'ясування труднощів, з якими стикаються інструктори та вихователі;

- психодіагностичні методики – для оцінки змін у психоемоційному стані учнів;

- педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи) – як основний метод дослідження для перевірки ефективності розробленої організаційно-методичної методики.

3. Методи математичної статистики:

- методи обчислення середніх величин (середнє арифметичне, стандартне відхилення) для характеристики вибірки;

- порівняльна статистика (двовибірковий t-тест Ст'юдента для середніх) для визначення достовірності змін.

Обробка виконувалася в середовищі Microsoft Excel з використанням інструментів «Вставка функцій», «Аналіз даних».

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у три етапи на базі закладу оздоровлення і відпочинку санаторного типу ТОВ «Чайка» Богуславської громади Київської області (директор: Резніченко О. В.) під час літньої оздоровчої зміни (червень 2025 рік – 21 день).

Учасники дослідження: учні 10-11 класів у кількості 50 осіб, з них 24 дівчат, 26 – юнаків.

Етапи дослідження:

I етап – підготовчо-теоретичний (жовтень 2024 р. – лютий 2025 р.).

Основні завдання:

1. Вивчення та аналіз наукової літератури за темою дослідження.
2. Визначення об'єкта, предмета, мети, завдань та гіпотези дослідження.
3. Добір комплексу методів, адекватних меті та завданням.
4. Проведення констатувального етапу експерименту:
5. Аналіз існуючої практики організації спортивно-масової роботи в закладі.

II етап – основний (формульвальний) (березень 2025 р. – серпень 2025 р.).

На цьому етапі вирішувалися такі завдання:

1. Розробка та теоретичне обґрунтування методики організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів в умовах табору оздоровлення та відпочинку.

2. Проведення формувального і контрольного етапу експерименту:

В експериментальній групі спортивно-масова робота організовувалася за розробленою авторською моделлю (із залученням сучасних видів спорту, квестів, турнірів, з акцентом на командну роботу та елементи психологічного розвантаження).

III етап – узагальнювально-підсумковий (вересень 2025 р. – листопад 2025 р.). Завдання:

1. Кількісна та якісна обробка отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

2. Формулювання висновків, підтвердження або спростування гіпотези.

3. Розробка методичних рекомендацій для практичного впровадження.

4. Оформлення тексту магістерської роботи.

### РОЗДІЛ 3

## МЕТОДИЧНІ, ДІАГНОСТИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОЗДОРОВЛЕННЯ САНАТОРНОГО ТИПУ

### 3.1. Методика організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів в умовах закладу оздоровлення

Організація спортивно-масової роботи в закладу оздоровлення для старшокласників є важливим чинником гармонійного фізичного розвитку, формування позитивного ставлення до рухової активності, соціальної адаптації та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Зважаючи на специфіку умов оздоровлення та відпочинку, спортивно-масова діяльність має бути науково обґрунтованою, педагогічно доцільною та спрямованою на поєднання оздоровчих, виховних і розвивальних завдань. Розроблена методика організації спортивно-масової роботи ґрунтується на системному підході і включає чотири взаємопов'язані компоненти: цільовий, змістовий, організаційно-діяльнісний та результативно-оцінювальний (рис. 3.1).

Цільовий компонент визначає стратегічні орієнтири та методологічні засади побудови методики.

Мета полягає у створенні оптимальних організаційно-педагогічних умов для гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, психоемоційної стабілізації та соціальної адаптації учнів 10-11 класів засобами спортивно-масової роботи в умовах оздоровлення та відпочинку.

Основні завдання методики:

- оздоровчі – забезпечення зміцнення фізичного та психічного здоров'я;
- освітні – формування знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури;
- розвивальні – удосконалення рухових здібностей, комунікативних і лідерських якостей;

- виховні – виховання відповідальності, дисципліни, взаємоповаги та командної взаємодії.

Принципи реалізації:

- добровільність і свобода вибору;
- особистісно орієнтований підхід;
- інтеграція та варіативність;
- систематичність і послідовність;
- психологічний комфорт і безпека;
- гейміфікація та змагальність.

Змістовий компонент розкриває напрями, форми, методи і засоби організації спортивно-масової діяльності.

Напрями роботи: оздоровчо-рекреаційний, спортивно-змагальний, навчально-тренувальний, інформаційно-просвітницький.

Форми організації роботи: масові (загальнотабірні змагання, спортивні свята, естафети), групові (загонові турніри, командні ігри, квести), індивідуальні (особисті змагання, рекорди, челенджі).

Методи проведення: словесні (інструктаж, роз'яснення, бесіда), практичні (виконання вправ, тренування, рухливі ігри), стимулювально-мотиваційні (змагання, рейтинги, нагородження, заохочення).

Засоби реалізації: традиційні спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол), сучасні види рухової активності (челенджі, фітнес, фрізбі), туризм і орієнтування, інтелектуально-спортивні та військово-патріотичні ігри. Організаційно-діяльнісний компонент. Цей компонент визначає структуру реалізації моделі протягом табірної зміни та педагогічні умови ефективності.

Етапи реалізації:

1. Діагностично-мотиваційний (1-3 дні): визначення рівня фізичної підготовленості, виявлення інтересів, формування мотивації до участі у спортивно-масових заходах.



Рис. 3.1. Методика організації спортивно-масової роботи учнів 10-11 класів в умовах закладу оздоровлення та відпочинку

2. Основний (діяльнісний) (4-18 днів): систематичне проведення спортивних ігор, естафет, змагань, занять з технічної підготовки, заходів на розвиток командної взаємодії.

3. Підсумковий (рефлексивний) (19-21 день): підбиття підсумків, нагородження переможців, аналіз та самооцінка результатів діяльності учасників.

Педагогічні умови ефективної реалізації: наявність підготовлених кадрів (вихователів, тренерів, інструкторів); забезпечення відповідної матеріально-технічної бази; створення позитивного мотиваційного середовища; налагодження міжструктурної взаємодії між педагогічним, медичним і виховним персоналом табору.

Результативно-оцінювальний компонент передбачає аналіз ефективності реалізації методики організації спорвно-масової роботи за визначеними критеріями та показниками.

Критерії ефективності: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, фізкультурно-оздоровчий, соціально-психологічний.

Показники ефективності: динаміка фізичних показників, активність і залученість у спортивні заходи, рівень задоволеності від участі, позитивні зміни в міжособистісних стосунках.

Інструменти оцінювання: анкетування, спостереження, опитування, аналіз продуктів діяльності, методики психологічної діагностики, самооцінка учасників.

Розроблена методика організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів в умовах оздоровчого табору забезпечує комплексний підхід до формування культури рухової активності старшокласників. Її впровадження сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку соціальної компетентності, зміцненню здоров'я та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

### 3.2. Особливості планування спортивно-масової роботи в закладі оздоровлення для старшокласників

Аналіз методичної літератури [1-3, 8-9, 11, 14, 29, 36, 38-39, 43, 45, 47-50, 53, 72, 75, 79-81, 86] свідчить, що до основних особливостей, які необхідно включати в процесі планування спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів необхідно віднести:

1. Врахування вікових та психофізіологічних особливостей старшокласників. Старшокласники (15-17 років) мають високий рівень фізичної активності, але різний рівень підготовленості. Прагнуть до самовираження, лідерства, змагання, спілкування з ровесниками. Необхідно поєднувати елементи самостійності, творчості та відповідальності у виконанні спортивних завдань.

2. План спортивно-масової роботи складається за етапами:

- організаційно-підготовчий етап (1-3 день) – знайомство, тестування фізичного стану, інструктажі, вибори спортивного активу;
- основний етап (4-18 день) – систематичне проведення спортивних заходів, турнірів, тренувань, естафет, змагань між загонами;
- підсумковий етап (19-21 день) – фінальні змагання, свято спорту, підбиття підсумків, нагородження.

3. У план включаються різні напрями:

- оздоровчо-рекреаційний – ранкова гімнастика, рухливі ігри, туристичні походи, купання, прогулянки;
- спортивно-змагальний – турніри з футболу, волейболу, баскетболу, легкої атлетики, шахів, настільного тенісу;
- навчально-тренувальний – навчання технічним прийомам (наприклад, у футболі, баскетболі), елементи самооцінки фізичної підготовленості;
- інформаційно-просвітницький – вікторини, лекції, години спілкування з тем здорового способу життя, безпеки рухової активності.

4. План має передбачати альтернативні варіанти на випадок зміни погодних умов. Враховується рівень підготовленості та інтереси учнів (через анкетування або спостереження). Використовуються нестандартні форми роботи: квести, флешмоби, дні здоров'я, спортивні марафони.

5. Організаційно-методичне забезпечення:

- розробляються щоденні розклади занять, плани-конспекти змагань, інструкції з безпеки;
- формується спортивний актив табору (старшокласники як судді, капітани, ведучі);
- забезпечується співпраця педагогів, інструкторів, вихователів, медпрацівників.

6. Мотивація та стимулювання учасників:

- використання системи рейтингів, балів, грамот, дипломів;
- визначення «Спортивного дня», «Кращого спортсмена зміни», «Найактивнішого загону»;
- створення позитивної емоційної атмосфери змагань без надмірного тиску.

7. Контроль та аналіз ефективності:

- проведення моніторингу фізичної активності, настрою, самопочуття, рівня задоволеності;
- застосування анкетування, спостережень, тестів;
- підсумковий аналіз результатів дозволяє вдосконалити планування на наступну зміну.

Планування спортивно-масової роботи в таборі для старшокласників має бути комплексним, динамічним, виховним і мотивувальним. Воно повинно забезпечувати зміцнення здоров'я, розвиток фізичних і соціальних компетентностей, формування цінностей здорового способу життя.

Нижче представлений зразок плану спортивно-масової роботи на зміну оздоровлення та відпочинку (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**План спортивно-масової роботи в закладу оздоровлення та відпочинку  
для учнів 10-11 класів на одну зміну (21 день)**

№	Захід	Термін проведення	Відповідальні	Форма проведення
<b>I. Оздоровчо-рекреаційний розділ.</b> Мета: зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, формування навичок здорового способу життя.				
1	Ранкова гімнастика (щоденно)	Щодня, 8:00–8:15	Вихователі, інструктор з фізичного виховання	Комплекс вправ на свіжому повітрі
2	Година активного відпочинку «Рух – це життя!»	1 раз на 2 дні	Фізорг загону	Ігрова година, рухливі естафети
3	Дні здоров'я «Будь у формі!»	1, 10, 20 день	Педагог-організатор	Прогулянки, велопробіг, купання, туристичні змагання
4	Туристичний похід-вихід «Стежками природи»	7 день	Інструктор з туризму	Ододенний похід з елементами орієнтування
5	Заняття з релаксації, дихальна гімнастика	2 рази на тиждень	Психолог, інструктор	Вправи на дихання, розслаблення, медитація
<b>II. Спортивно-змагальний розділ.</b> Мета: розвиток інтересу до спорту, формування командного духу, виявлення найкращих спортсменів табору.				
1	Відкриття спартакіади табору	2 день	Інструктор з фізичного виховання	Урочисте відкриття, жеребкування
2	Змагання з футболу, волейболу, баскетболу	3-15 дні	Інструктори, суддівська колегія	Командні турніри
3	«Веселі старти» між загонами	5 день	Вихователі	Естафети, конкурси
4	День олімпійця	12 день	Вчитель фізкультури	Олімпійські вікторини, спортивні квести
5	Змагання «Спритні, сильні, мужні»	16 день	Фізорг табору	Комплексна естафета
6	Закриття спартакіади. Нагородження переможців	20 день	Керівництво табору	Святкова лінійка, вручення грамот
<b>III. Навчально-тренувальний розділ.</b> Мета: формування технічних умінь, розвиток фізичних якостей, удосконалення спортивних навичок.				

1	Навчально-тренувальні заняття з футболу	3 рази на тиждень	Тренер-викладач	Вправи з техніки, командна взаємодія
2	Тренування з легкої атлетики	2 рази на тиждень	Вчитель фізкультури	Біг, стрибки, метання
3	Навчання елементам туризму	1 раз на тиждень	Інструктор з туризму	Встановлення наметів, орієнтування
4	Вправи для розвитку сили, витривалості, координації	Щодня після обіду	Фізорг загону	Короткі тренування, фітнес-комплекси
5	Контрольні тести (біг, стрибок, сила)	19 день	Інструктор з фізичного виховання	Індивідуальне оцінювання підготовленості
<p>IV. Інформаційно-просвітницький розділ.          Мета: формування знань з питань здорового способу життя, безпеки, історії спорту, виховання позитивної мотивації до рухової активності.</p>				
1	Бесіда «Здоров'я – найбільша цінність»	1 день	Медпрацівник, вихователь	Інтерактивна лекція
2	Вікторина «Спортивний ерудит»	6 день	Педагог-організатор	Конкурс запитань про спорт
3	Лекторій «Олімпійський рух в Україні»	9 день	Інструктор з фізичного виховання	Презентація, перегляд відео
4	Інформаційний стенд «Ми обираємо спорт»	Протягом зміни	Вихователі	Фото, статистика, спортивні новини
5	Круглий стіл «Як спорт змінює життя»	14 день	Психолог, вихователь	Обговорення, приклади із життя
6	Підсумковий день «Спорт і здоров'я – моє майбутнє!»	21 день	Адміністрація табору	Презентації загонів, відзначення активістів

### 3.3. Визначення інтересів, пріоритетів, рівнів задоволеності та оцінка ефективності спортивно-масової роботи в закладі оздоровлення за результатами тестування старшокласників

З метою визначення інтересів та пріоритетів учнів старших класів щодо організації спортивно-масової роботи в умовах закладу оздоровлення та відпочинку було проведено анкетування в кінці оздоровчої зміни (див. додаток А).

Аналіз свідчить, що переважна більшість старшокласників (60%) активно долучаються до спортивно-масових заходів, що вказує на високий

рівень їх зацікавленості у фізичній культурі та позитивне ставлення до занять спортом (рис. 3.2).

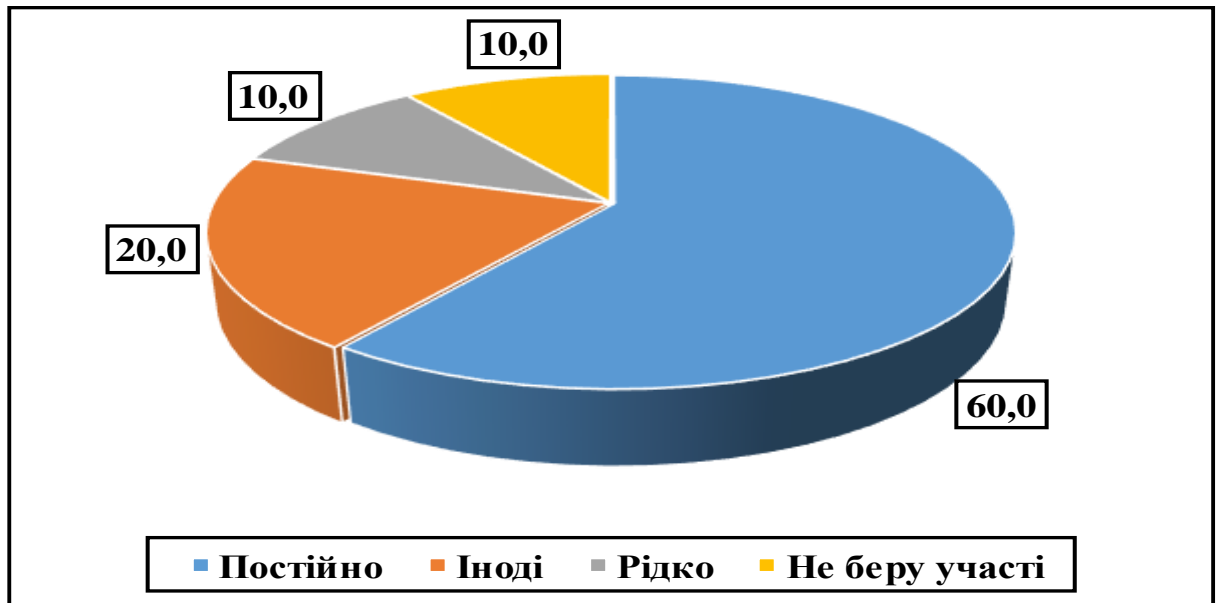


Рис. 3.2. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Як часто Ви берете участь у спортивних заходах у школі чи за її межами?»

Водночас 30% учнів (20% – іноді, 10% – рідко) беруть участь у таких заходах нерегулярно, що може бути наслідком недостатньої мотивації, браку часу, індивідуальних уподобань або низького рівня організаційної привабливості заходів.

Наявність 10% учнів, які зовсім не беруть участі у спортивних заходах, свідчить про потребу у цілеспрямованій роботі щодо залучення малорухомої молоді до занять фізичною культурою через урізноманітнення форм дозвілля, впровадження ігор, квестів, турнірів, мотиваційних заходів. Рівень участі старшокласників у спортивно-масових заходах можна оцінити як достатній, проте існує резерв для підвищення залученості. Необхідно посилити виховно-мотиваційну роботу серед учнів, які проявляють низьку активність. Ефективним напрямом може стати розширення спектра спортивних і рекреаційних форм (ігрові змагання, тематичні дні здоров'я, командні квести,

естафети). Залучення до організації спортивних подій самих старшокласників сприятиме підвищенню їх інтересу та відповідальності.

Аналіз відповідей старшокласників на питання «Які напрямки спортивно-масової роботи Вас найбільше цікавлять?» (рис. 3.3) показує чіткі пріоритети учнів у виборі спортивно-масової роботи:

- лідером за інтересом є ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол тощо), що обрали 30,0% опитаних;
- друге місце посідає фітнес, аеробіка, пілатес з часткою 20,0%, що свідчить про високий інтерес до індивідуальних занять для підтримання форми;

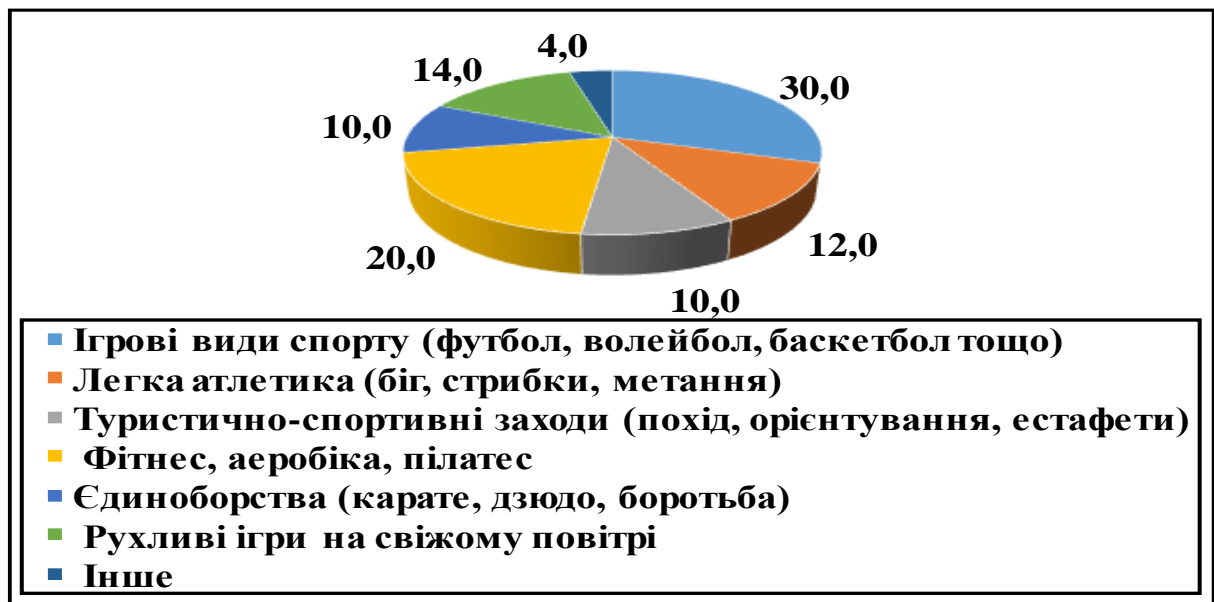


Рис. 3.3. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Які напрямки спортивно-масової роботи Вас найбільше цікавлять?»

- третє місце займають єдиноборства (карате, дзюдо, боротьба), які обрали 14,0% старшокласників.

- рухливі ігри на свіжому повітрі також користуються значною популярністю з показником 10,0%. Деякі напрямки викликають менший інтерес серед старшокласників:

- легка атлетика (біг, стрибки, метання) має частку 12,0%.

- туристично-спортивні заходи (похід, орієнтування, естафети) та категорія «Інше» отримали найменшу підтримку, по 10,0% та 4,0% відповідно.

Загалом, найбільший інтерес старшокласників зосереджений на командних іграх та індивідуальних заняттях для фізичного розвитку та здоров'я (фітнес). Разом ці дві категорії (ігрові види спорту та фітнес, аеробіка, пілатес) складають 50% від загальної кількості відповідей, демонструючи домінантні уподобання. Ці дані можуть бути використані для планування спортивно-масової роботи в закладі освіти, щоб максимально задовольнити потреби учнів.

Аналіз розподіл відповідей старшокласників на питання «Які форми спортивно-масової роботи Вам найбільше подобаються?» (рис. 3.4) виявив, що найбільший інтерес учнів зосереджений на змагальній та гуртковій діяльності:

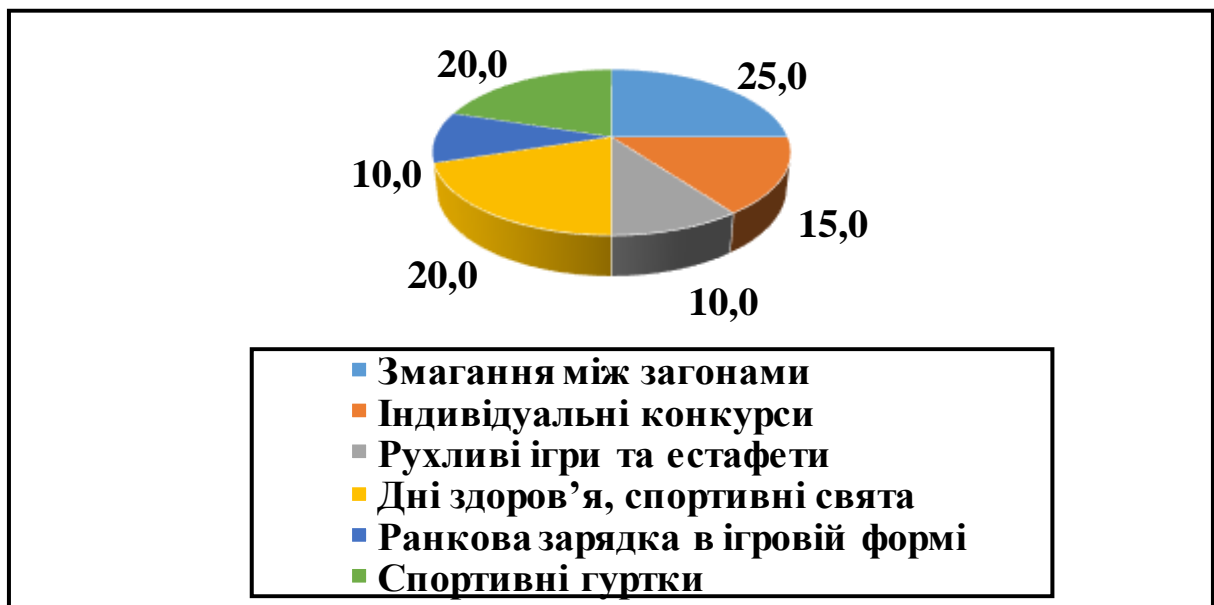


Рис. 3.4. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Які форми спортивно-масової роботи Вам найбільше подобаються?»

Змагання між загонами є найпопулярнішою формою, охоплюючи 25,0% відповідей. Це підкреслює високу зацікавленість старшокласників у командній боротьбі та змагальності.

Спортивні гуртки та Дні здоров'я, спортивні свята ділять друге місце, отримавши по 20,0% підтримки. Це свідчить про значний інтерес як до регулярних занять за інтересами (гуртки), так і до масштабних, святкових спортивних подій.

Наступні форми спортивно-масової роботи мають помірний, але значний інтерес. Індивідуальні конкурси обрали 15,0% опитаних. Цей показник демонструє, що частина учнів віддає перевагу прояву особистих спортивних якостей, а не лише командній роботі.

Дві форми роботи отримали найменшу підтримку, що може вказувати на їх меншу привабливість для цільової аудиторії. Рухливі ігри та естафети та ранкова зарядка в ігровій формі отримали по 10,0% відповідей. Це може бути пов'язано з тим, що старшокласники віддають перевагу більш «серйозним» або масштабним формам активності, ніж традиційним рухливим іграм.

Командні змагання (25%) і позакласна організована діяльність (гуртки та свята, 40% разом) є пріоритетними напрямками в спортивно-масовій роботі для старшокласників. Плануючи заходи, слід акцентувати увагу на змагальному елементі та регулярних заняттях за інтересами, мінімізуючи пропозицію простих рухливих ігор та ранкових зарядок.

Аналіз відповідей старшокласників на питання «Які методи проведення занять здаються Вам найцікавішими? (рис 3.5) показує чітку перевагу учнів до практичних і змагальних методів проведення занять:

- ігровий метод є найпопулярнішим, його обрали 34,0% опитаних. Це підтверджує, що навчання та активність у формі гри є найбільш привабливою для старшокласників;

- тренувальний метод посів друге місце з часткою 30,0%. Такий високий показник свідчить про серйозне ставлення значної частини учнів до регулярних, цілеспрямованих тренувань для досягнення спортивних результатів або підтримання форми;

- змагальний метод обрали 15,0% респондентів, що підкреслює їхню зацікавленість у прямому суперництві та випробуванні своїх здібностей.



Рис. 3.5. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Які методи проведення занять здаються Вам найцікавішими?»

Методи, пов'язані з пізнавальною діяльністю та туризмом, мають менший відсоток підтримки:

- туристично-пригодницький метод (походи, орієнтування) отримав 12,0% відповідей;
- інтерактивний метод (вікторини, квести, спортивні станції) є найменш популярним серед запропонованих, його обрали лише 10,0% старшокласників. Хоча цей метод є сучасним, учні віддають перевагу фізичній активності над пізнавально-ігровим форматом.

Основними пріоритетами для старшокласників у методах проведення спортивних занять є ігровий та тренувальний методи, які разом складають 64% відповідей. Це означає, що ефективна спортивно-масова робота повинна поєднувати елементи гри для залучення та систематичні тренування для розвитку. Методи з вираженим пізнавальним або туристичним характером викликають значно менший інтерес.

За результатами анкетування відповідей старшокласників на питання «Які засоби спортивно-масової роботи Ви вважаєте найбільш ефективними?»

(рис. 3.6) визначено структуру уподобань учнів щодо різних форм рухової активності в умовах оздоровчого табору.

Найбільший інтерес учні виявили до спортивних ігор – 32%. Це свідчить про високу популярність змагальних видів діяльності, таких як футбол, волейбол, баскетбол, які сприяють розвитку командної взаємодії, витривалості та швидко-силових якостей.

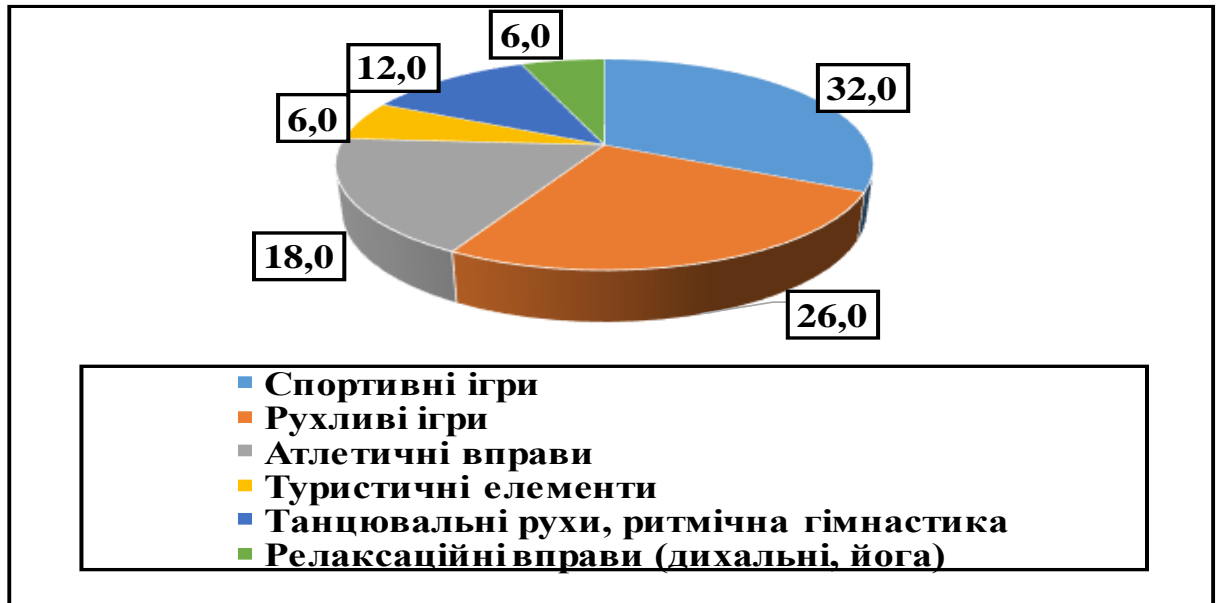


Рис. 3.6. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Які засоби спортивно-масової роботи Ви вважаєте найбільш ефективними?»

На другому місці за рівнем зацікавленості – рухливі ігри (26%), що підкреслює прагнення учнів до активного відпочинку в ігровій формі без жорстких правил і значних фізичних навантажень.

Атлетичні вправи (біг, стрибки, силові елементи) посідають третє місце – 18%, що свідчить про зацікавленість частини школярів у розвитку власної фізичної підготовленості та зміцненні здоров'я.

Менше учнів віддали перевагу танцювальним рухам і ритмічній гімнастиці (12%), що може бути пов'язано з індивідуальними уподобаннями або гендерними відмінностями у виборі видів діяльності.

Найменшу частку становлять туристичні елементи (6%) та релаксаційні вправи (дихальні, йога) (6%). Це може пояснюватися недостатнім досвідом участі в таких заходах або меншою популярністю подібних активностей серед підлітків.

На рисунку 3.7. представлено результати опитування старшокласників щодо визначення умов, які, на їхню думку, сприяють найкращій участі у спортивних заходах оздоровчого табору.

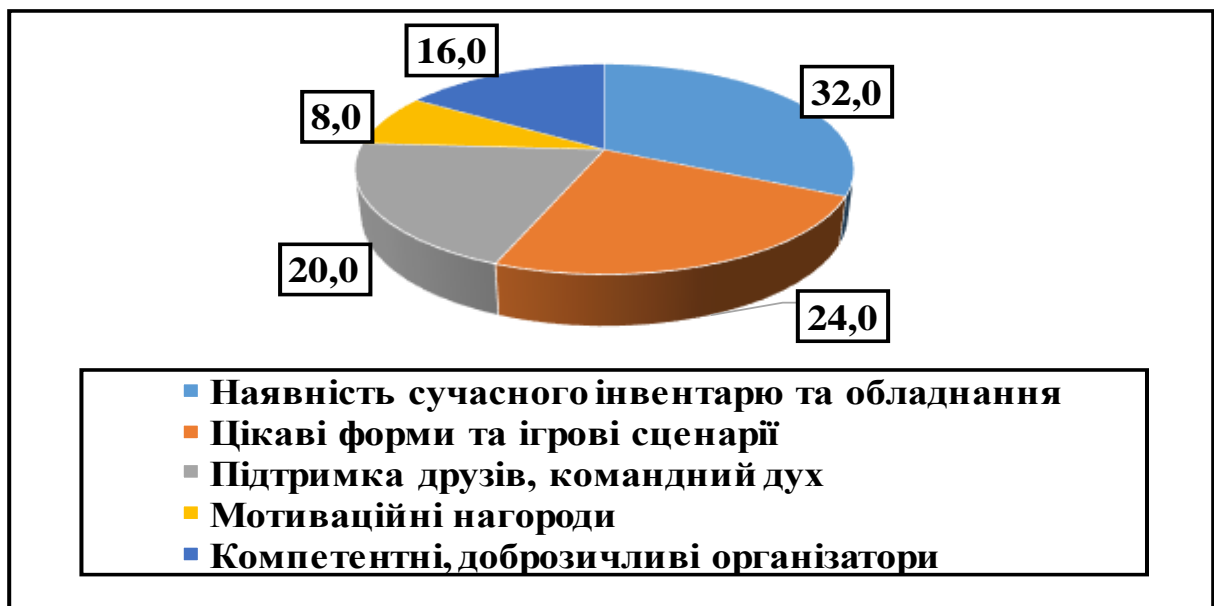


Рис. 3.7. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Які умови, на Вашу думку, сприяють найкращій участі у спортивних заходах табору?»

Найбільша частка респондентів (32%) вважає, що наявність сучасного інвентарю та обладнання є головним чинником, який підвищує зацікавленість і комфорт під час участі у спортивних заходах. Це свідчить про важливість матеріально-технічного забезпечення, яке створює позитивне враження від занять і підвищує їхню ефективність.

На другому місці за значущістю – цікаві форми та ігрові сценарії (24%). Такий результат підкреслює потребу школярів у різноманітності та творчому підході до організації спортивно-масових заходів, які поєднують елементи гри, змагання та розваги.

Третім за важливістю чинником учні назвали підтримку друзів і командний дух (20%), що вказує на соціальну складову участі у спортивних заходах. Дружня атмосфера та командна взаємодія стимулюють активність і сприяють формуванню позитивних емоцій.

Дещо менше значення школярі надали компетентним і доброзичливим організаторам (16%), проте цей показник також є суттєвим. Наявність педагогів і тренерів, які вміють зацікавити, підтримати і створити позитивний психологічний клімат, впливає на бажання брати участь у спортивному житті табору.

Найменше значення отримав чинник мотиваційних нагород (8%). Це свідчить, що для старшокласників матеріальне чи зовнішнє стимулювання менш важливе, ніж цікавість занять, якість організації та підтримка колективу.

Основними умовами, що сприяють активній участі учнів у спортивно-масових заходах, є матеріально-технічне забезпечення та цікава форма проведення занять.

Соціально-психологічні чинники (підтримка друзів, доброзичливі організатори) також мають значний вплив на мотивацію учнів.

Для підвищення ефективності спортивно-масової роботи в таборі доцільно поєднувати якісне обладнання, творчий підхід до ігрових програм та формування позитивного мікроклімату у дитячому колективі.

Колова діаграма (рис. 3.8) відображає відсотковий розподіл відповідей старшокласників (учнів 10-11 класів) на питання: «Який час проведення спортивних заходів Ви вважаєте найзручнішим?»

Абсолютна більшість старшокласників вважає найзручнішим часом для спортивних заходів період після обіду. Після обіду отримав 52,0% відповідей. Цей результат чітко вказує на те, що учні віддають перевагу завершенню навчального дня, перш ніж брати участь у спортивній діяльності.

Інші часові проміжки мають значно менший інтерес. Період до обіду (перша половина дня) обрали 24,0% опитаних. Ранок (після зарядки) є зручним для 20,0% старшокласників.

Разом, час до обіду та вранці охоплює 44,0% відповідей, що все ж таки становить меншість порівняно з часом після обіду.

Вечір є найменш зручним часом для проведення спортивних заходів, отримавши лише 4,0% підтримки. Це, ймовірно, пов'язано з необхідністю повернення додому, виконанням домашніх завдань або особистими планами.

Для забезпечення максимальної явки та залучення старшокласників до спортивно-масової роботи, організаторам слід обирати час після обіду як найбільш пріоритетний (52,0%). Проведення заходів у вечірній час є найменш доцільним.

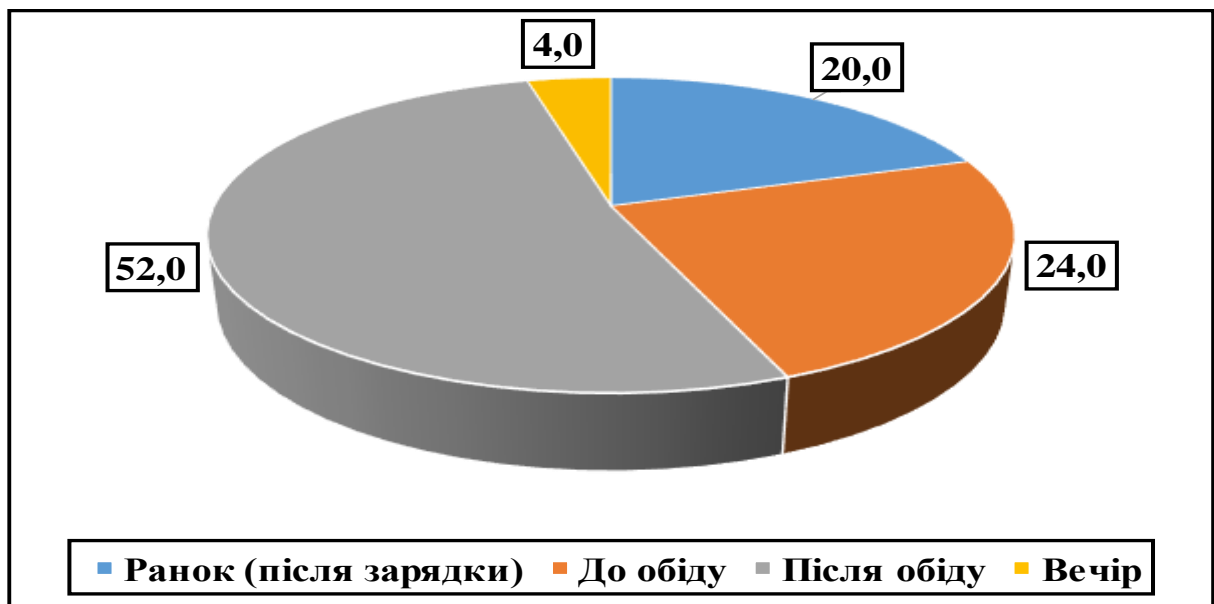


Рис. 3.8. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Який час проведення спортивних заходів Ви вважаєте найзручнішим?»

Діаграма (рис. 3.9) відображає відсотковий розподіл відповідей старшокласників (учнів 10-11 класів) на питання: «Чи хотіли б Ви брати участь у створенні або проведенні спортивних заходів?»

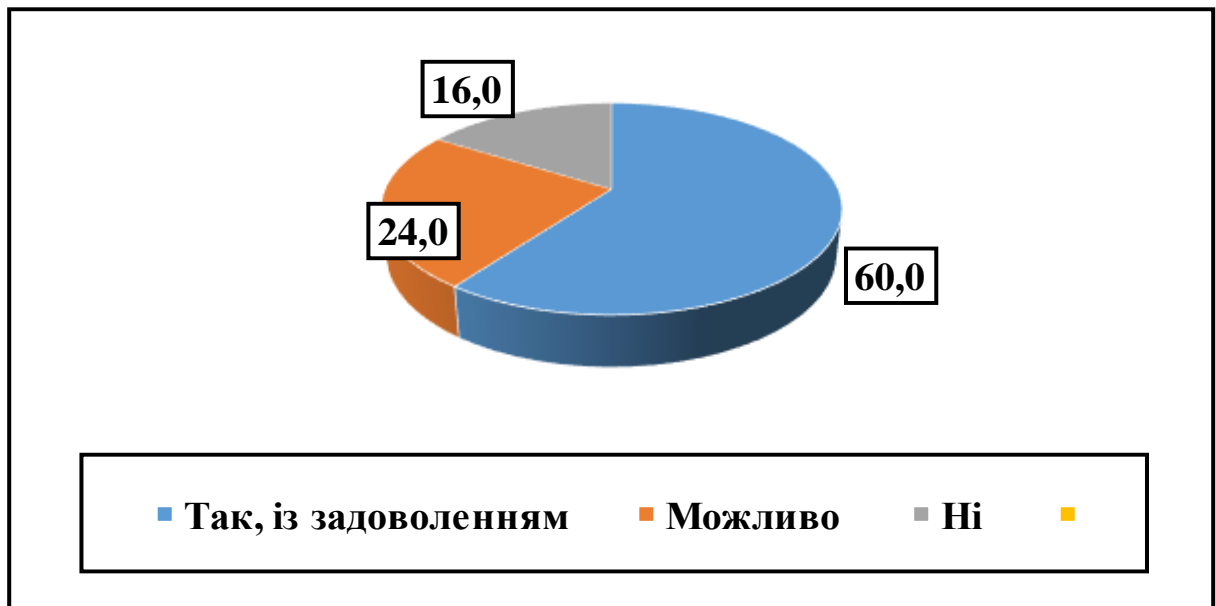


Рис. 3.9. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Чи хотіли б Ви брати участь у створенні або проведенні спортивних заходів?»

Діаграма демонструє високий рівень зацікавленості старшокласників у позакласній організаційній діяльності: 60,0% опитаних відповіли «Так, із задоволенням». Це свідчить про значний потенціал для залучення учнів до самоврядування та організації спортивно-масової роботи в закладі освіти.

Значна частина учнів не виключає можливості участі, але також присутня група тих, хто відмовляється:

24,0% старшокласників обрали відповідь «Можливо». Ця група є потенційним резервом, який можна залучити до організаційної роботи за умови цікавої пропозиції або більш гнучких умов.

16,0% опитаних відповіли «Ні». Це відносно невелика частка, що вказує на незначну кількість учнів, які категорично не бажають брати участь у створенні чи проведенні заходів.

Абсолютна більшість старшокласників (60,0%) готова активно брати участь в організації спортивних заходів, а разом із групою «Можливо» (24,0%) загальна потенційна залученість становить 84,0%. Ці дані є надзвичайно позитивними і свідчать про доцільність створення учнівських спортивних

комітетів або волонтерських груп для делегування їм повноважень в організації спортивно-масової роботи.

Діаграма (рис. 3.10) відображає відсотковий розподіл відповідей старшокласників на питання, спрямоване на визначення їхніх пропозицій щодо покращення спортивно-масової роботи.

Старшокласники найбільше прагнуть розширення ігрового та змагального елементів:

- «Більше різноманітних ігор» – 28,0%. Це є найпопулярнішою пропозицією і підтверджує високий інтерес до ігрового методу, який було виявлено у попередніх аналізах.

- «Проводити командні турніри» – 24,0%. Високий відсоток вказує на велику потребу у формалізованих змаганнях та командній боротьбі.



Рис. 3.10. Процентний розподіл відповідей старшокласників на питання «Ваші пропозиції щодо покращення спортивно-масової роботи в таборі»

Разом ці дві пропозиції, що стосуються ігор та змагань, складають 52,0% усіх побажань.

Учні також зацікавлені в атмосферних та пізнавальних елементах:

- «Залучати музику, тематичні дні спорту» – 22,0%. Ця пропозиція свідчить про бажання учнів бачити спортивні заходи більш емоційними, святковими та атмосферними.

- «Проводити спортивні вечори, вікторини» – 16,0%. Це відображає помірний інтерес до інтелектуально-пізнавальних форм спортивної роботи.

Найменшу увагу приділено зовнішньому навчальному впливу: «Запрошувати тренерів або спортсменів» 10,0%. Це найменш популярна пропозиція, що може вказувати на те, що учні насамперед прагнуть самостійної активності та розваг, а не навчальних майстер-класів чи лекцій.

Для покращення спортивно-масової роботи необхідно, в першу чергу, збільшити кількість та різноманітність спортивних ігор і командних турнірів. Другий пріоритет – це створення атмосфери свята через використання музики та тематичних днів. Запрошення сторонніх фахівців (тренерів) має найнижчий пріоритет.

Визначення задоволеності та оцінки ефективності спортивно-масової роботи в закладу оздоровлення старшокласників за результатами вихідного і етапного анкетування проводився на основі результатів анкетування (додаток Б) за визначеними оціночними критеріями:

- середній груповий знаходився в межах від 1 до 4;
- 3,5 – 4,0 – високий рівень;
- 2,5 – 3,4 – достатній рівень;
- 1,5 – 2,4 – середній рівень;
- 1,0 – 1,4 – низький рівень.

На рисунку 3.11 подано динаміку рівнів задоволеності та оцінки ефективності спортивно-масової роботи старшокласників (юнаків і дівчат) упродовж зміни в закладі оздоровлення і відпочинку.

На початку зміни середній показник задоволеності юнаків становив 2,54 балів, а дівчат – 2,25 балів, що відповідає середньому рівню задоволеності. Це свідчить про певну невпевненість учнів у змісті й організації спортивно-масових заходів на початку зміни відпочинку.

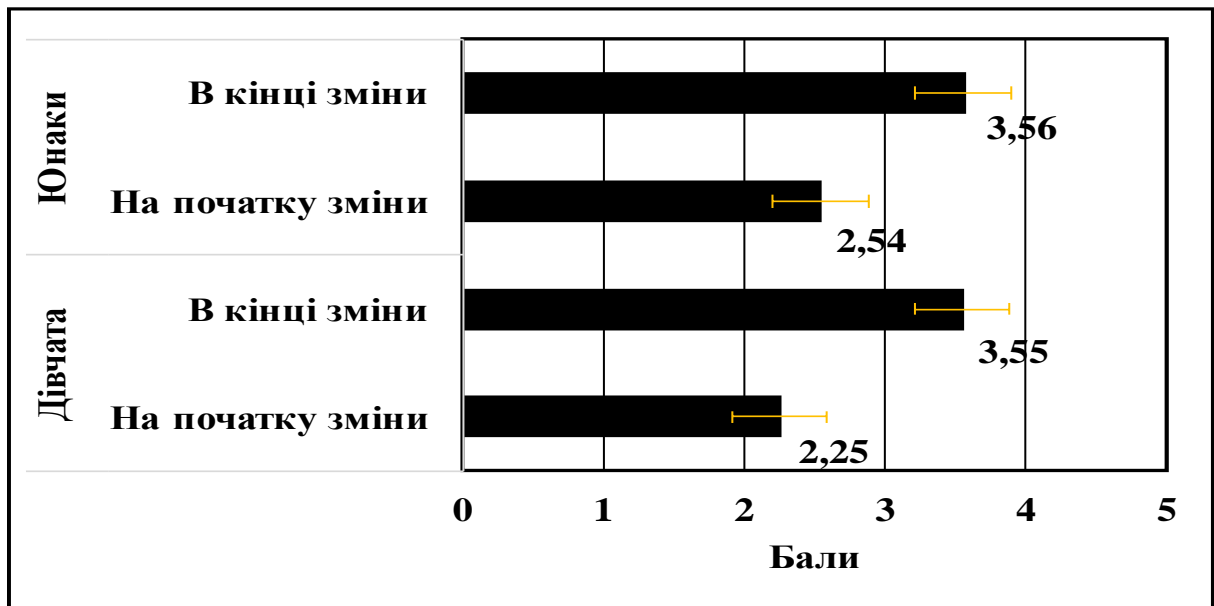


Рис. 3.11. Динаміка рівнів задоволеності та оцінки ефективності спортивно-масової роботи в закладу оздоровлення старшокласників

Після завершення зміни показники істотно зросли: у юнаків – до 3,56 балів, у дівчат – до 3,55 балів, що відповідає високому рівню задоволеності. Позитивна динаміка спостерігається в обох групах: приріст становить +1,02 балів у юнаків і +1,30 балів у дівчат.

За період перебування в таборі спостерігається суттєве підвищення рівня задоволеності старшокласників спортивно-масовою діяльністю. Це свідчить про ефективну організацію спортивно-рекреаційних, змагальних та виховних заходів, їх доступність, емоційну привабливість і позитивний вплив на учнів.

Таким чином, результати підтверджують ефективність спортивно-масової роботи в закладі оздоровлення та відпочинку, оскільки за період зміни вдалося значно підвищити рівень позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою та відпочинку активного типу.

#### 3.4. Динаміка психоемоційного стану старшокласників в умовах табору оздоровлення та відпочинку

В умовах оздоровчого табору важливо не лише підтримувати фізичне здоров'я учнів, а й забезпечувати психологічне благополуччя, створюючи комфортне емоційне середовище. Для цього педагогічні працівники та

психологи використовують комплекс методів діагностики психоемоційного стану, який дозволяє оцінити настрій, рівень тривожності, стресостійкість, адаптацію та загальне самопочуття старшокласників.

До основних методів діагностики, які використовувалися при визначенні психоемоційного стану старшокласників, які перебували на табірній зміні відносилися:

- спостереження, спрямовані на безпосереднє вивчення поведінки, міміки, реакцій, активності учнів у різних видах діяльності (ігровій, спортивній, комунікативній). Основна мета: виявити ознаки емоційного напруження, замкненості, агресивності чи апатії.

- тестові методики: шкала сприйнятого стресу (Ш. Коен та ін.), яка визначає суб'єктивний рівень напруження, допомагає виявити учнів, які потребують емоційної підтримки; тест «Самопочуття – Активність – Настрій (САН), дає можливість швидко визначити емоційний тонус, рівень енергії та психологічний комфорт старшокласників; опитувальник рівня сформованості рефлексії (М. Максимов), дозволяє оцінити здатність учнів до самоаналізу та емоційного самоконтролю.

Методика Шелдона Коена та інших, відома як «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale – PSS), є одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання суб'єктивного рівня стресу у підлітків і дорослих [87, 88].

Значення методики для учнів 10-11 класів:

1. Методика дозволяє виявити, наскільки старшокласники сприймають життєві ситуації як напружені, непередбачувані чи неконтрольовані, що є важливим у період підготовки до іспитів, ЗНО, вибору професії.

2. Тест допомагає виявити приховані емоційні труднощі — тривожність, перевтому, зниження мотивації, що можуть негативно впливати на навчальну діяльність і здоров'я.

3. Результати дозволяють педагогам і психологам своєчасно розробити профілактичні заходи, спрямовані на формування навичок стресостійкості, саморегуляції та позитивного мислення.

4. Методика допомагає зрозуміти, як школярі адаптуються до змін у навчальному процесі, міжособистісних відносинах, умовах освітнього середовища.

5. Використання шкали PSS у шкільній практиці створює можливість для порівняльного аналізу рівнів стресу між різними групами учнів, оцінки ефективності програм психологічної підтримки, оздоровчих або спортивно-масових заходів.

6. Знайомство з методикою сприяє усвідомленню власних емоційних станів, формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Загальна сума балів може коливатися від 0 до 40.

Інтерпретація зазвичай така (може трохи відрізнятись в адаптованих версіях, але це типово):

- 0-13 балів: низький рівень стресу. Учень/учениця відчуває себе спокійно і здатний/здатна ефективно справлятися з труднощами.

- 14-26 балів: середній рівень стресу. Учень/учениця може відчувати певний тиск або напругу, але загалом справляється. Можлива потреба у виробленні стратегій подолання стресу.

- 27-40 балів: високий рівень стресу. Учень/учениця може відчувати значний тиск, тривогу, напругу, що може негативно впливати на самопочуття та успішність. Рекомендується індивідуальна консультація з психологом.

Методика Ш. Коена має високу практичну цінність у роботі з учнями 10-11 класів, оскільки дозволяє не лише виміряти рівень стресу, а й створити підґрунтя для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки та оптимізації освітнього середовища.

Результати методики визначення середньогрупових рівнів стресу дівчат та юнаків старших класів представлена на рис. 3.12.

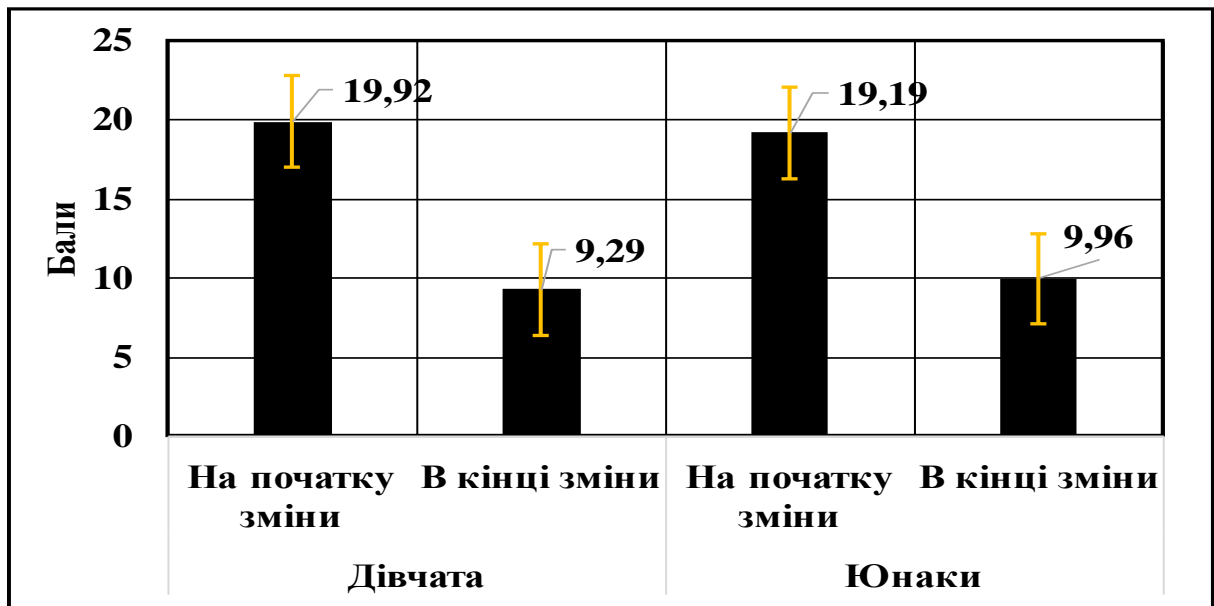


Рис. 3.12. Динаміка бальної оцінки стресу в учнів 10-11 класів на період перебування в оздоровчому таборі

Аналіз динаміки стресу в дівчат 10-11 класів ( $n=24$ ) свідчить про те, що на початку зміни середній груповий бал становив 19,92, що відповідає середньому рівню стресу (14-26 балів). Це свідчить про те, що дівчата, ймовірно, відчували певний стрес перед або на початку перебування в таборі, але були загалом здатні з ним справлятися.

В кінці зміни середній бал знизився до 9,29, що відповідає низькому рівню стресу (0-13 балів). Це означає, що до кінця перебування дівчата добре справлялися зі стресовими ситуаціями, а їхній загальний рівень стресу значно знизився. Аналогічні результати анкетування виявлені і в юнаків ( $n = 26$ ). На початку зміни середній бал становив 19,19, що також відповідає середньому рівню стресу (14-26 балів). Як і дівчата, юнаки відчували помірний стрес на початку, здатний до управління.

В кінці зміни середній бал знизився до 9,96, що відповідає низькому рівню стресу (0-13 балів). Це показує, що юнаки також досягли низького рівня стресу до завершення табірної зміни і добре справлялися зі стресом.

У обох групах (дівчата та юнаки) спостерігається чітка позитивна динаміка: значне зниження середнього рівня стресу від початку до кінця перебування в оздоровчому таборі.

Перебування в закладі оздоровлення та відпочинку мало позитивний вплив на психоемоційний стан учнів 10-11 класів. Початковий середній рівень стресу в обох групах знизився до низького рівня до кінця зміни, що свідчить про ефективність оздоровчих та рекреаційних заходів табору як засобу управління та зниження стресового навантаження.

Для визначення рівнів самопочуття, активності, настрою серед учнів 10-11 класів був проведений тест «САН». Це психодіагностична методика, розроблена для швидкого оцінювання поточного функціонального стану людини за трьома основними показниками:

- самопочуття (фізичний і психічний стан організму);
- активність (рівень працездатності, енергії, ініціативності);
- настрої (емоційне ставлення до навколишнього світу та до себе).

Тест дозволяє виявити поточний рівень емоційного та фізичного самопочуття, що є особливо важливим у період підвищеного навчального навантаження, підготовки до іспитів і вибору професійного шляху [40, 54].

Регулярне використання тесту допомагає простежити, як змінюються рівні активності, настрою та самопочуття впродовж тижня, навчальної чверті або участі в різних заходах (наприклад, у спортивно-масовій чи оздоровчій роботі).

За допомогою методики можна своєчасно виявити ознаки стресу, апатії, низької мотивації, що дає змогу вжити профілактичних заходів — змінити режим дня, навантаження, впровадити оздоровчі чи релаксаційні вправи.

Результати тесту допомагають педагогам, психологам, тренерам визначати оптимальний рівень фізичного та навчального навантаження для кожного учня, враховуючи його психоемоційний стан.

Добре самопочуття, висока активність і позитивний настрій є передумовою успішної навчальної діяльності, творчої ініціативи та соціальної адаптації учнів старших класів.

Участь у тестуванні за методикою «САН» навчає старшокласників усвідомлено ставитися до власного емоційного стану, розуміти, як настрої і самопочуття впливають на ефективність навчання та спілкування.

Тест «САН» є зручним і надійним інструментом для психолого-педагогічної діагностики, який дозволяє оперативно оцінити емоційно-фізичний стан учнів 10-11 класів, підтримати їх психологічне благополуччя та сприяти створенню оптимальних умов для навчання й розвитку.

Результати проведеного тесту «САН» з дівчатами 10-11 класів (рис. 3.13) на початку табірної зміни показують, що середній бал оцінки самопочуття становить 4,5, що відповідає середньому показнику (нормальний стан). В кінці зміни середній бал знизився до 2,5, перейшовши у діапазон високих показників (1-3 бали). Це свідчить про значне покращення суб'єктивного фізичного та емоційного стану.

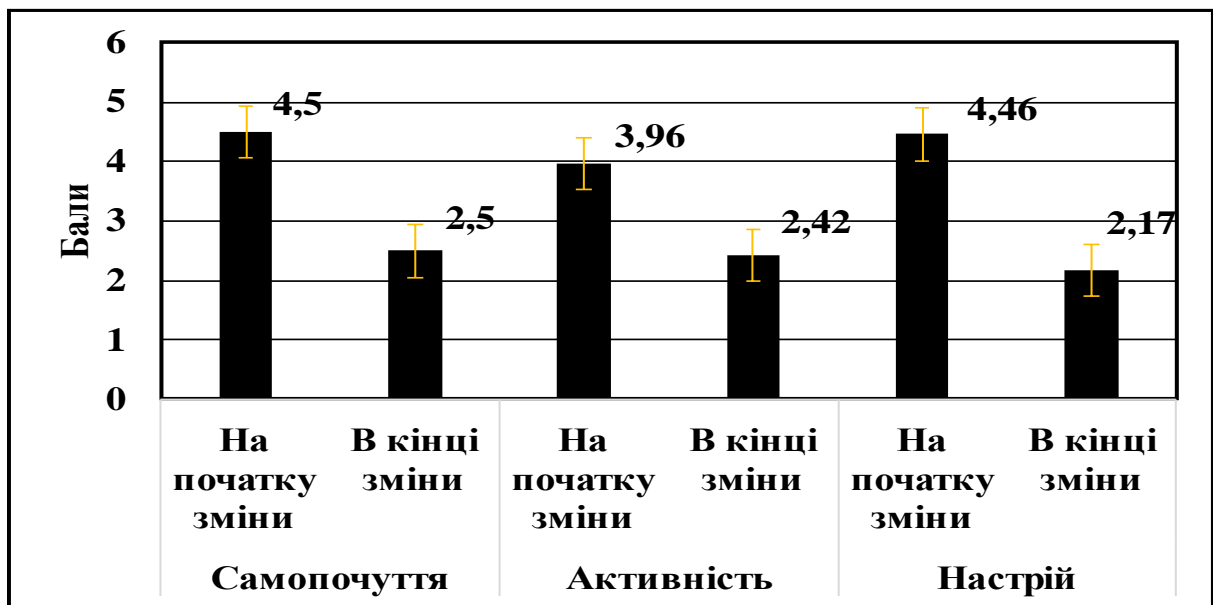


Рис. 3.13. Динаміка бальної оцінки самопочуття, активності, настрою за тестом САН в дівчат 10-11 класів під час перебування в закладі оздоровлення і відпочинку

Середній бал активності становить 3,96, що відповідає середньому показнику (нормальний стан). В кінці зміни бал знизився до 2,42, перейшовши

у діапазон високих показників. Це вказує на суттєве підвищення бадьорості, енергійності та рівня активності.

Середній бал показників настрою становив 4,46, що відповідає середньому показнику (нормальний стан). В кінці зміни бал знизився до 2,17, перейшовши у діапазон високих показників. Це свідчить про чітке покращення емоційного фону, зростання позитивних емоцій та загального оптимізму.

За результатами тесту САН, перебування в закладу оздоровлення спричинило виражену позитивну динаміку за всіма трьома параметрами психоемоційного стану дівчат 10-11 класів:

Всі три показники (самопочуття, активність, настрій) на початку зміни знаходилися на середньому рівні (нормальний стан, 3-5 балів). До кінця зміни всі три показники значно покращилися і перейшли до діапазону високих показників (1-3 бали).

Це підтверджує, що оздоровчий табірний режим (режим дня, відпочинок, фізичні навантаження, харчування, соціалізація) сприятливо вплинув на функціональний стан організму старшокласниць, підвищивши їхнє самопочуття, активність та настрій.

Аналогічні результати тесту «САН» отримані з юнаками 10-11 класів (рис. 3.14) на початку табірної зміни показують, що середній бал оцінки самопочуття становить 4,33, що відповідає середньому показнику (нормальний стан). В кінці зміни середній бал знизився до 2,33 – високий рівень (1-3 бали). Це свідчить про значне покращення суб'єктивного фізичного та емоційного стану.

Середній бал активності становить 3,83, що відповідає середньому нормальному стану). В кінці зміни бал знизився до 2,25 – високий рівень самопочуття. Це вказує на суттєве підвищення бадьорості, енергійності та рівня активності.

Середній бал показників настрою становив 4,46, що відповідає середньому показнику (нормальний стан). В кінці зміни бал знизився до 2,17,

перейшовши у діапазон високих показників. Це свідчить про чітке покращення емоційного фону, зростання позитивних емоцій та загального оптимізму. За результатами тесту САН, перебування в закладу оздоровлення спричинило виражену позитивну динаміку за всіма трьома параметрами психоемоційного стану дівчат та юнаків 10-11 класів:

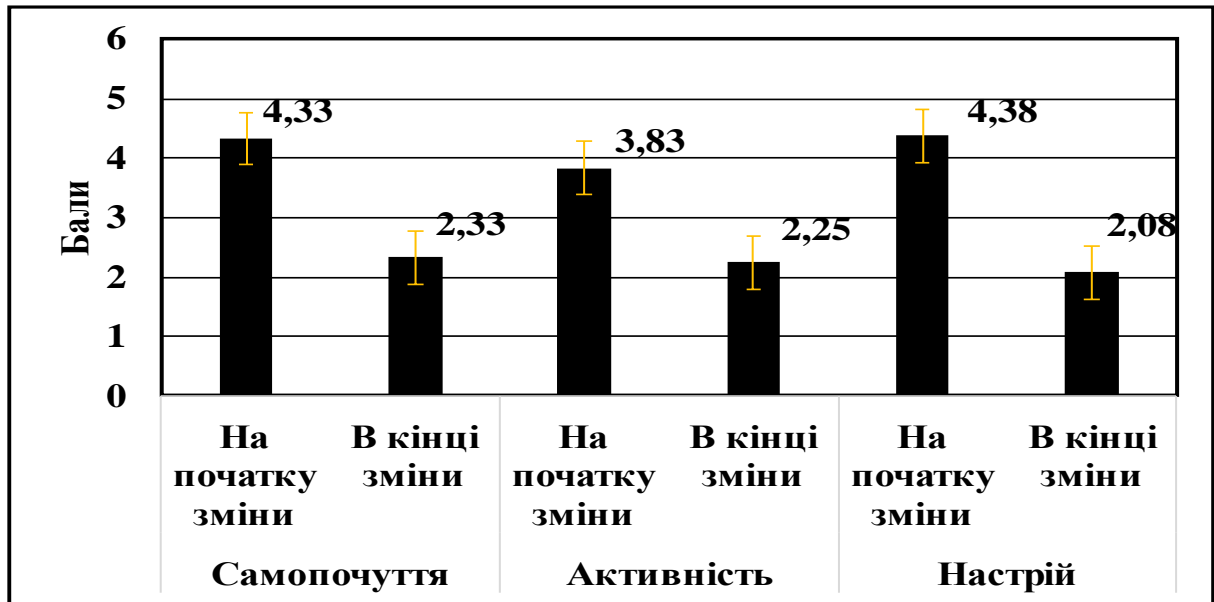


Рис. 3.13. Динаміка бальної оцінки самопочуття, активності, настрою за тестом САН в юнаків 10-11 класів під час перебування в оздоровчому таборі

Всі три показники (самопочуття, активність, настрій) на початку зміни знаходилися на середньому рівні (нормальний стан, 3-5 балів). До кінця зміни всі три показники значно покращилися і перейшли до діапазону високих показників (1-3 бали).

Це підтверджує, що оздоровчий режим (режим дня, відпочинок, фізичні навантаження, харчування, соціалізація) сприятливо вплинув на функціональний стан організму старшокласниць, підвищивши їхнє самопочуття, активність та настрій.

Для визначення рівня розвитку рефлексії учнів 10-11 класів під час оздоровлення і відпочинку в таборі була використана методика М. Максимова (див. додаток Д), яка спрямована на вивчення здатності людини

усвідомлювати, аналізувати й оцінювати власні думки, дії, емоції та поведінку. Для старшокласників цей процес має особливе значення, оскільки саме в підлітковому віці формується самосвідомість, особистісна позиція та відповідальне ставлення до власного навчання й життєвого вибору.

Методика допомагає визначити, наскільки учні здатні усвідомлювати причини своїх успіхів і невдач, аналізувати власні вчинки та приймати обґрунтовані рішення – це ключові риси зрілої особистості.

Тест сприяє розвитку самоаналізу, самоконтролю й саморегуляції, що необхідні для ефективного навчання, спілкування, подолання труднощів і професійного самовизначення [33-34].

Учні з високим рівнем рефлексії краще розуміють власні навчальні потреби, цілі й мотиви, можуть усвідомлено планувати діяльність, що підвищує їхню самостійність і відповідальність за результати навчання.

Опитувальник сприяє формуванню здатності об'єктивно оцінювати власні дії, бачити помилки, знаходити шляхи їх виправлення, що є важливою складовою інтелектуального розвитку старшокласників.

Результати тестування допомагають педагогам, класним керівникам і психологам визначити індивідуальні особливості мислення старшокласників, виявити потребу в розвитку навичок саморефлексії, комунікації чи емоційної регуляції.

Рефлексивні здібності забезпечують усвідомленість вибору професії, життєвих цілей і моральних орієнтирів, що є надзвичайно актуальним для учнів 10-11 класів у період переходу до самостійного життя.

Методика М. Максимова має важливе психолого-педагогічне значення. Вона дає змогу оцінити рівень розвитку рефлексивного мислення учнів старших класів, сприяє формуванню особистісної зрілості, розвитку самосвідомості й відповідального ставлення до навчання, спілкування та власного майбутнього.

На рисунку 3.14 подано результати дослідження динаміки розвитку рефлексії старшокласників (юнаків і дівчат) упродовж зміни в закладі оздоровлення та відпочинку.

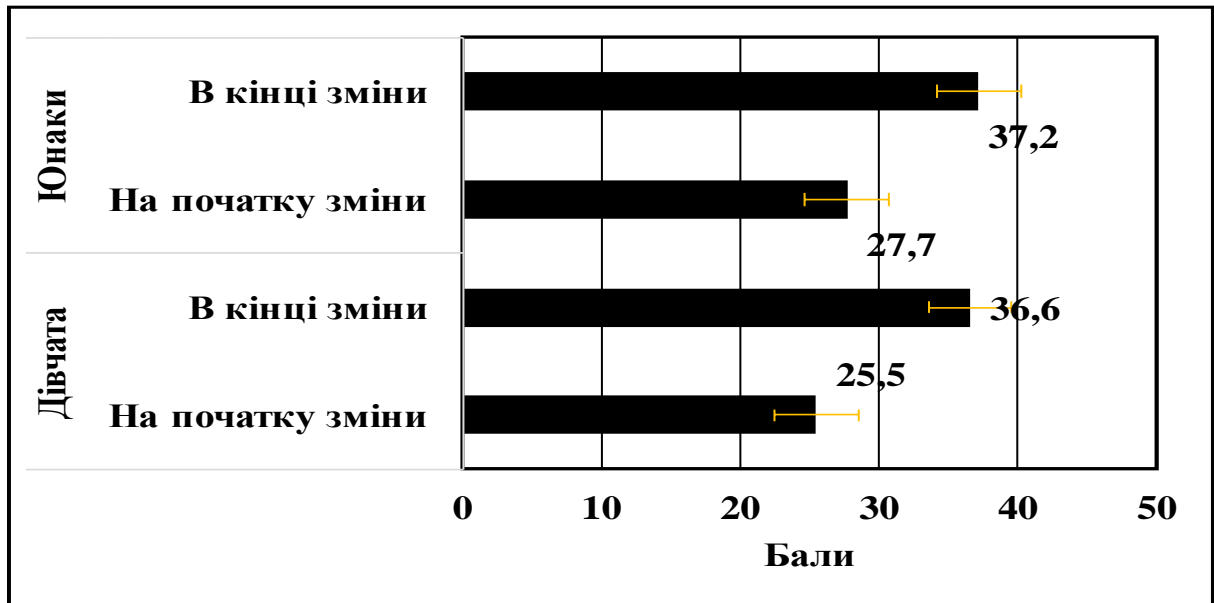


Рис. 3.14. Динаміка формування рефлексії учнів 10-11 класів під час перебування в оздоровчому таборі

На початку зміни рівень сформованості рефлексії у юнаків становив 27,7 балів, а у дівчат – 25,5 балів, що свідчить про середній рівень самопізнання та самоконтролю. Це означає, що учні лише частково усвідомлювали власні дії, поведінку та результати діяльності.

Наприкінці зміни показники суттєво зросли: у юнаків – до 37,2 балів, у дівчат – до 36,6 балів, що відповідає високому рівню розвитку рефлексії. Приріст результатів становив +9,5 балів у юнаків та +11,1 балів у дівчат.

Отримані результати свідчать про те, що умови закладу оздоровлення та відпочинку, організована система спортивно-масової, навчально-тренувальної та виховної роботи сприяють формуванню в учнів здатності до самоаналізу, саморегуляції, усвідомлення своїх досягнень і труднощів.

Таким чином, перебування старшокласників у закладі оздоровлення та відпочинку позитивно вплинуло на розвиток рефлексивних умінь, що є

важливим чинником особистісного зростання, підвищення мотивації до фізичної активності та відповідального ставлення до власного розвитку.

### Висновки до третього розділу

1. Методика організації спортивно-масової роботи для учнів 10-11 класів в умовах оздоровчого табору є цілісною педагогічною системою, спрямованою на гармонійний розвиток особистості старшокласників, їх оздоровлення, соціальну адаптацію та формування стійкої мотивації до фізичної активності.

Запропонована методика ґрунтується на системному підході та передбачає взаємозв'язок цільового, змістового, організаційно-діяльнісного і результативно-оцінювального компонентів, що забезпечує логічну послідовність і цілісність освітньо-виховного процесу в умовах табору.

Цільовий компонент визначає стратегічну мету – створення оптимальних організаційно-педагогічних умов для зміцнення здоров'я, розвитку рухових і соціальних компетентностей старшокласників.

Змістовий компонент конкретизує напрями, форми, методи та засоби спортивно-масової діяльності, які поєднують традиційні та інноваційні види активності, забезпечуючи різноманітність і доступність занять.

Організаційно-діяльнісний компонент визначає етапність реалізації методики протягом табірної зміни, педагогічні умови ефективності та механізми взаємодії педагогічного колективу.

Результативно-оцінювальний компонент забезпечує контроль ефективності методики за допомогою системи критеріїв та показників, що дозволяє об'єктивно оцінити рівень сформованості мотивації, фізичної активності, задоволеності та соціальної взаємодії учнів.

Розроблена методика доводить, що цілеспрямована організація спортивно-масової роботи в закладу оздоровленнясприяє:

- підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей старшокласників;

- зміцненню психоемоційного стану та адаптаційних можливостей;
- розвитку комунікативних, лідерських і командних якостей;
- формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

2. Планування спортивно-масової роботи в закладі оздоровлення та відпочинку для старшокласників є важливою складовою організації ефективного дозвілля та гармонійного розвитку учнівської молоді. Ретельно спланована система заходів забезпечує раціональне поєднання оздоровчої, освітньої, виховної та розвивальної діяльності, сприяє підвищенню рухової активності та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Планування здійснюється з урахуванням вікових, фізіологічних і психологічних особливостей старшокласників, що дозволяє створити сприятливі умови для самореалізації, змагальності, ініціативності та лідерства учнів. Важливим є поділ зміни на три етапи – організаційно-підготовчий, основний і підсумковий, що забезпечує логічну послідовність, системність і поступовість у досягненні поставлених завдань.

Зміст плану охоплює чотири взаємопов'язані напрями роботи: оздоровчо-рекреаційний, спортивно-змагальний, навчально-тренувальний та інформаційно-просвітницький, які реалізуються через різноманітні форми – масові, групові та індивідуальні. Використання гнучких і варіативних підходів у плануванні дозволяє адаптувати заходи до погодних умов, рівня підготовленості й інтересів учнів, а також упроваджувати інноваційні форми активності – квести, флешмоби, дні здоров'я, марафони.

Особливе значення має організаційно-методичне забезпечення – розроблення розкладів, інструкцій, планів-конспектів, підготовка спортивного активу та координація дій педагогічного, медичного й виховного персоналу. Не менш важливою є мотивація та стимулювання учасників через рейтингову систему, нагородження, відзначення найактивніших, що підвищує інтерес до занять і формує позитивний емоційний фон змагань.

Результативність спортивно-масової роботи забезпечується завдяки постійному контролю та аналізу ефективності, що включає моніторинг фізичної активності, рівня задоволеності, психологічного стану та соціальної взаємодії учнів.

Отже, ефективне планування спортивно-масової роботи в закладу оздоровлення для старшокласників має комплексний, системний і динамічний характер, сприяє розвитку фізичних, соціальних та особистісних компетентностей учнів, зміцненню їхнього здоров'я й утвердженню цінностей здорового способу життя.

3. Проведене анкетування та аналіз результатів дали змогу всебічно охарактеризувати інтереси, мотиваційні орієнтації та рівень задоволеності старшокласників спортивно-масовою діяльністю в умовах оздоровчого табору.

Рівень участі у спортивно-масових заходах загалом є достатнім: 60% учнів активно долучаються до занять, що свідчить про сформовану позитивну установку на фізичну активність. Водночас наявність 40% учнів із нерегулярною участю вимагає посилення мотиваційної та виховної роботи.

Провідні інтереси старшокласників зосереджені на ігрових видах спорту (30%) та фітнесі, аеробіці, пілатесі (20%). Ці напрями відображають прагнення поєднати фізичний розвиток із емоційним задоволенням та соціальною взаємодією. Менший інтерес спостерігається до туризму, легкої атлетики та інших індивідуальних видів діяльності.

4. Найбільш привабливі форми спортивно-масової роботи – командні змагання (25%), спортивні гуртки та Дні здоров'я (по 20%). Учні віддають перевагу колективним та емоційно насиченим заходам, тоді як ранкова зарядка й рухливі ігри сприймаються як менш цікаві.

5. Методичні уподобання учнів виразно тяжіють до практичних методів: ігровий (34%) та тренувальний (30%) визнані найефективнішими. Це вказує на необхідність поєднання елементів гри та систематичних тренувань у структурі занять.

Серед засобів спортивно-масової роботи найбільш ефективними старшокласники вважають спортивні ігри (32%) та рухливі ігри (26%), що свідчить про значення командної взаємодії, змагальності й динамічності процесу.

Ключовими умовами успішної участі у спортивних заходах учні назвали: якісне матеріально-технічне забезпечення (32%), цікаві ігрові сценарії (24%) і підтримку друзів (20%). Це доводить, що ефективність роботи залежить не лише від змісту, а й від створення позитивного соціально-психологічного клімату.

Найзручнішим часом для проведення заходів учні вважають період після обіду (52%), що доцільно враховувати під час складання розкладу спортивно-масових заходів.

Високий рівень ініціативності старшокласників підтверджує, що 60% з них бажають брати участь у створенні або проведенні заходів. Це свідчить про готовність до самоврядування, колективної творчості та відповідальності за спільний результат.

Пропозиції учнів щодо покращення роботи зосереджені на збільшенні кількості ігор і турнірів (52%) та створенні святкової атмосфери (22%). Це вказує на потребу в емоційному забарвленні спортивних подій і розширенні їх рекреаційного змісту.

Динаміка рівнів задоволеності та ефективності спортивно-масової роботи свідчить про значне покращення показників: з 2,54 до 3,56 балів у юнаків і з 2,25 до 3,55 балів у дівчат, що відповідає переходу від середнього до високого рівня. Це доводить успішність організації спортивно-рекреаційної діяльності в таборі.

Результати дослідження засвідчили, що спортивно-масова робота в закладі оздоровлення і відпочинку є ефективною формою фізичного виховання старшокласників, сприяє підвищенню їх зацікавленості, активності, рівня задоволеності та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Для подальшого вдосконалення доцільно орієнтуватися

на ігрові, змагальні та гурткові форми, забезпечити сучасну матеріальну базу й активніше залучати учнів до організаційної діяльності.

4. Дослідження динаміки психоемоційного стану старшокласників під час перебування в закладі оздоровлення і відпочинку засвідчило, що організоване оздоровче середовище, раціональний режим дня, активна участь у спортивно-масових заходах, комунікативна взаємодія та психологічна підтримка педагогів сприяють істотному покращенню емоційного самопочуття учнів.

5. Результати застосування методики визначення рівня сприйнятого стресу (Ш. Коен та ін.) показали виражену позитивну динаміку: як у дівчат, так і в юнаків рівень стресу знизився із середнього (близько 19 балів) до низького (приблизно 9 балів) рівня. Це свідчить про ефективність оздоровчо-рекреаційних умов табору у зниженні емоційної напруги, формуванні почуття психологічної безпеки та стресостійкості.

Показники, отримані за тестом «САН», підтверджують позитивні зміни за всіма трьома компонентами психофізичного стану. На кінець зміни учні продемонстрували покращення самопочуття, підвищення рівня енергійності, працездатності та позитивного емоційного фону. Це свідчить про оптимізацію функціонального стану організму під впливом збалансованої рухової активності, дозованого відпочинку та соціальної взаємодії у табірному середовищі.

Застосування методики визначення рівня сформованості рефлексії (М. Максимов) показало, що перебування в закладу оздоровлення позитивно вплинуло на розвиток здатності старшокласників до самоаналізу, усвідомлення власних емоційних станів і поведінкових реакцій. Це зумовлено сприятливою атмосферою взаємопідтримки, групової взаємодії та можливістю самореалізації у різних видах діяльності.

Загальні результати комплексного аналізу підтверджують, що перебування старшокласників в умовах оздоровчого табору сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню емоційної стабільності, розвитку позитивного

мислення, саморефлексії та комунікативних навичок. Динаміка психоемоційних показників демонструє ефективність організаційно-педагогічних умов табору як середовища, що забезпечує психічне благополуччя, емоційну рівновагу та гармонійний розвиток учнів старшого шкільного віку.

Таким чином, заклад оздоровлення та відпочинку виступає потужним психолого-педагогічним ресурсом, який не лише покращує фізичний стан школярів, а й забезпечує стійке підвищення рівня їх психоемоційного благополуччя, сприяє формуванню стресостійкості, соціальної активності та готовності до подолання життєвих труднощів.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасного стану організації спортивно-масової роботи в закладах оздоровлення та відпочинку показав, що, незважаючи на її значний потенціал у зміцненні фізичного та психічного здоров'я учнів, існує низка організаційно-методичних проблем, які потребують наукового осмислення та практичного вдосконалення.

Проблема дослідження обумовлена суперечністю між високими можливостями спортивно-масової діяльності як засобу оздоровлення, розвитку та соціалізації старшокласників і недостатньою ефективністю її реалізації через використання традиційних, формалізованих підходів, що не відповідають сучасним умовам та інтересам учнів 10-11 класів.

Актуальність теми дослідження визначається зростанням ролі закладів оздоровлення та відпочинку в період воєнного стану як осередків фізичного, психологічного та соціального відновлення молоді. Сучасні соціально-економічні, медико-біологічні та психолого-педагогічні фактори, зокрема наслідки війни, навчальне перевантаження, зниження рухової активності та поширення гіподинамії, потребують оновлення підходів до організації спортивно-масової роботи.

Визначено, що учні старшого шкільного віку мають особливі психофізіологічні характеристики, які потребують врахування у процесі планування спортивно-оздоровчих заходів: прагнення до самостійності, потребу в самореалізації, змагальності, спілкуванні з однолітками. Це вимагає використання сучасних, гнучких, інтерактивних форм організації діяльності, орієнтованих на інтереси старшокласників.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчив недостатню розробленість організаційно-методичних засад спортивно-масової роботи саме для старшокласників у тимчасових дитячих колективах. Наявні методики здебільшого зорієнтовані на умови шкільного навчального процесу, що

знижує їхню ефективність у позашкільному середовищі оздоровлення та відпочинку.

Поставлена у роботі мета: теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність методики організації спортивно-масової роботи з учнями 10-11 класів в умовах дитячого табору оздоровлення та відпочинку - успішно реалізована шляхом послідовного виконання всіх завдань дослідження.

У процесі аналізу психолого-педагогічної, медико-біологічної та науково-методичної літератури з'ясовано сучасний стан проблеми організації спортивно-масової роботи в закладах оздоровлення та відпочинку, визначено її значення як важливого чинника фізичного, психічного та соціального розвитку старшокласників. Встановлено, що традиційні підходи до організації спортивних заходів у таборах не відповідають сучасним вимогам, потребам та інтересам учнів старшого шкільного віку.

У ході дослідження визначено психофізіологічні та соціально-психологічні особливості учнів 10-11 класів, що впливають на їхню мотивацію до занять спортом у таборових умовах. Зокрема, встановлено значущість факторів самоствердження, змагальності, спілкування та позитивного емоційного фону для формування стійкої рухової активності.

Проведений аналіз практики функціонування сучасних дитячих закладів оздоровлення та відпочинку дозволив виявити типові недоліки в організації спортивно-масової роботи: низький рівень диференціації заходів за віком і рівнем підготовленості, формальний підхід до планування, відсутність інноваційних форм, а також недостатню увагу до психоемоційної реабілітації дітей.

На основі теоретичного узагальнення та аналізу емпіричних даних розроблено та обґрунтовано методику організації спортивно-масової роботи зі старшокласниками, що включає цільовий, змістовий, організаційно-процесуальний та результативний компоненти. Методика ґрунтується на принципах особистісної орієнтації, варіативності, інтеграції оздоровчого,

виховного та реабілітаційного потенціалу спорту, а також передбачає використання елементів гейміфікації, командної взаємодії та творчих форм рухової активності.

Проведення педагогічного експерименту підтвердило ефективність розробленої методики, що виразилося у достовірному покращенні показників фізичної підготовленості, психоемоційного стану, рівня соціальної активності та задоволеності учнів участю у спортивних заходах.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для організаторів, інструкторів з фізичної культури та вихователів закладів оздоровлення та відпочинку, спрямовані на підвищення ефективності спортивно-масової діяльності, зміцнення здоров'я старшокласників і формування у них позитивної мотивації до здорового способу життя.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати дослідження дозволяють розробити низку практичних рекомендацій щодо вдосконалення організаційно-методичної діяльності у сфері спортивно-масової роботи з учнями 10-11 класів у закладах оздоровлення та відпочинку.

### 1. Організаційні рекомендації.

1.1. При плануванні спортивно-масової роботи необхідно враховувати вікові та психофізіологічні особливості старшокласників: високий рівень самосвідомості, прагнення до самостійності, потребу у спілкуванні, змагальності та самовираженні.

1.2. План спортивно-масової роботи на зміну слід будувати за модульним принципом, включаючи оздоровчо-рекреаційний, спортивно-змагальний, навчально-тренувальний та інформаційно-просвітницький компоненти.

1.3. До організації заходів необхідно залучати різні категорії педагогічного персоналу (інструкторів з фізичної культури, вихователів, психологів, медичних працівників) для комплексного впливу на фізичний, психічний і соціальний розвиток учнів.

1.4. При формуванні спортивних груп доцільно враховувати не лише рівень фізичної підготовленості, а й інтереси, особисті цілі та соціальну активність учнів. Це сприяє створенню комфортного мікроклімату в колективі та підвищує мотивацію до участі у спортивних заходах.

1.5. Важливо забезпечити достатню матеріально-технічну базу (спортивний інвентар, майданчики, засоби безпеки, аудіо-відео обладнання) для проведення різних форм спортивної діяльності.

### 2. Методичні рекомендації.

2.1. Зміст спортивно-масової роботи має бути варіативним, інтегративним та мотиваційно насиченим. Доцільно поєднувати традиційні

форми (змагання, естафети, ігри) з інноваційними – фітнес-програмами, челенджами, флешмобами, командними квестами, спортивними шоу.

2.2. Ефективність спортивно-масової діяльності підвищується за рахунок використання елементів гейміфікації (система балів, рейтингів, відзнак), що стимулює активну участь старшокласників і підтримує дух змагання.

2.3. Для підвищення психоемоційного стану учнів рекомендовано впроваджувати рухові активності з рекреаційною спрямованістю: ранкові зарядки у формі фітнес-хореографії, дихальні вправи, йогу, елементи арт-терапії через рух.

2.4. З метою формування командної взаємодії доцільно організовувати командні види спорту та рольові ігри.

2.5. При розробці занять необхідно враховувати принцип поступовості — від ознайомлювальних ігор до змагань і комплексних спортивних свят, що дозволяє поступово підвищувати рівень активності та впевненості учнів.

2.6. Особливу увагу варто приділяти мотиваційному компоненту: систематичному підбиттю підсумків, нагородженню учасників, визнанню їх досягнень, що створює позитивний емоційний фон і стимулює участь у наступних заходах.

### 3. Психолого-педагогічні рекомендації.

3.1. Спортивно-масова робота має виконувати психореабілітаційну функцію, сприяючи подоланню тривожності, стресу, наслідків емоційного виснаження, викликаних соціально-політичними обставинами (зокрема, умовами воєнного часу).

3.2. Доцільно створювати ситуації успіху для кожного учня, формувати в нього почуття значущості та належності до команди.

3.3. Виховна діяльність у процесі спортивних заходів має бути спрямована на розвиток таких якостей, як взаємодопомога, дисциплінованість, лідерство, толерантність та вміння працювати в колективі.

3.4. Під час проведення заходів важливо дотримуватись принципу добровільності, щоб забезпечити позитивне емоційне сприйняття спорту.

3.5. Рекомендовано залучати до занять елементи саморефлексії – короткі обговорення після змагань, де учні можуть висловити власні враження, оцінити командну взаємодію та запропонувати ідеї для наступних заходів.

#### 4. Оціночно-аналітичні рекомендації

4.1. Для оцінювання ефективності спортивно-масової роботи доцільно використовувати систему комплексних показників, що охоплює:

- рівень фізичної активності та підготовленості учнів;
- динаміку психоемоційного стану;
- рівень соціальної активності та залучення;
- показники задоволеності участю у заходах.

4.2. Рекомендується проводити опитування, анкетування, тестування до та після зміни для визначення змін у психоемоційному стані та рівні задоволеності.

4.3. Отримані результати слід узагальнювати у підсумковому аналітичному звіті, що може бути основою для корекції змісту та форм спортивно-масової роботи в наступних змаганнях.

Запровадження розроблених рекомендацій сприятиме:

- підвищенню ефективності спортивно-масової роботи в закладах оздоровлення та відпочинку;
- покращенню фізичного та психоемоційного стану учнів 10–11 класів;
- формуванню у старшокласників стійкої мотивації до здорового способу життя;
- створенню позитивного соціально-психологічного мікроклімату в дитячих колективах;
- реалізації оздоровчої, виховної та реабілітаційної функцій спортивно-масової діяльності в сучасних умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартків О. С., Грановський В. Г., Дурманенко Є. А. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі: *монографія* / за ред. П. М. Гусака. Луцьк: ФОП Захарчук В. М., 2013. 204 с. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/8978/3/monograf\\_durmanenko\\_bartkiv.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/8978/3/monograf_durmanenko_bartkiv.pdf).
2. Башавець Н. А. Методичні рекомендації до організації практичної та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни: «Теорія і методика спортивно-масової роботи»: *методичні рекомендації*. Одеса: Університет Ушинського, 2020. 31 с. URL: [http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11164/1/Bashavets\\_Nataliia\\_Andriivna\\_2020.pdf](http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11164/1/Bashavets_Nataliia_Andriivna_2020.pdf).
3. Безверхня Г. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. *Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури)*. Умань, 2012. 72 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4540/1/ОМОФК.pdf>.
4. Бойко О. О. Удосконалення навчальної програми підготовки майбутнього учителя фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Наукові праці Вищого навчального закладу «Донецький національний технічний університет»*. Донецьк: ДонНТУ, 2013. № 1. С. 65-69.
5. Бондар Т. С. Здоров'я школярів: *практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. 1-11 класи*. Харків.: Ранок, 2009. 192 с.
6. Васьков Ю. В, Пашков І. М. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 192 с.
7. Ващенко О. М., Єрмолова В. М., Белкіна Е. В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч. метод. посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 192 с.

8. Гаврішко В. Д., Шоробура І. М., Машкіна Л. А. Організаційно-методичні засади виховної роботи в літніх оздоровчих таборах: метод. посіб. Хмельницький: Вид-во ХГПА, 2011. 255 с.

9. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

10. Гасюк І. Л. Спорт для всіх: державне стимулювання розвитку. *Інвестиції: практика та досвід*. 2012. № 12. С.113-115.

11. Главник О. П. Секрети командоутворення. Основи дитячого самоврядування відпочинку у дитячому таборі відпочинку: навч. посіб. Київ: Марич: Сімейне Коло, 2009. 67 с.

12. Городинська І. В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Херсон, 2004. 20 с.

13. Грабовський Ю. А., Ткачук В.П., Степанюк С.І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Херсон: ПП Вишемирський В.С, 2013. 231с.

14. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. 71 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2722/1/omfoz.pdf>.

15. Державні санітарні правила і норми. «Улаштування, утримання і організація режиму діяльності дитячих оздоровчих закладів». ДСанПіН 5.5.5.23-99. Постанова Головного державного санітарного лікаря України від 26 квітня 1999 р. № 23. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MOZ3550>.

16. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2005. 190 с.

17. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН. URL: [https://stud.com.ua/101597/ekologiya/doslidzhennya\\_stanu\\_lyudini\\_dopomogoyu\\_testu\\_diferentsialnoyi\\_samootsinki\\_funktsionalnogo\\_stanu\\_opituvaln](https://stud.com.ua/101597/ekologiya/doslidzhennya_stanu_lyudini_dopomogoyu_testu_diferentsialnoyi_samootsinki_funktsionalnogo_stanu_opituvaln).

18. Живиця О. О. Нормативно-правова основа державної політики в сфері фізичної культури та спорту в Україні. *Київський часопис права*. 2025. № 2. С. 213-218. URL: <https://doi.org/10.32782/klj/2025.2.28>.

19. Зайцева Юлія, Ломан Сергій. Фізкультурно-спортивна робота у змісті професійної діяльності учителя фізичної культури. *Витоки педагогічної майстерності*. 2017. Випуск 20. С. 107-111. URL: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2017.20.209775>.

20. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей». URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/anot/375-17>.

21. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2007. 198 с.

22. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування: навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 46 с.

23. Клід І. М., Женчук М. В. Цікаве й корисне дозвілля. Організація літнього відпочинку: посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 64 с.

24. Конох А. П., Конох А. А., Гальченко Л. В, Парій С. Б. Спортивно-масова робота в закладах середньої освіти: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2025. 116 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25707/1/0061695.pdf>.

25. Конституція України від 28.06.1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-D0%B2%D1%80#Text>.

26. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua>.

27. Коржавіна О. Ю. Інноваційні підходи до організації спортивно-масових заходів: Методична розробка виховного заходу з учнями Західно-Донбаського професійного ліцею з дисципліни «Фізична культура». URL: <https://naurok.com.ua/innovaciyni-pidhodi-do-organizaci-sportivno-masovih-zahodiv-198393.html>.

28. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика. Рівне, 2018. 416 с.

29. Лаппо В. В. Методика виховної роботи в літніх оздоровчих таборах: навч. посіб. Івано-Франківськ: НАІР, 2012. 299 с.

30. Лекційний курс з дисципліни «Організація і проведення спортивно-масових заходів» / укладачі: Т. В. Кафтанова, Д. Р. Опанчук, Н. М. Цимбалюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 52 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/41332/>.

31. Лещій Н. П. Компаративний аналіз феноменів «спортивно-оздоровча робота» і «фізкультурно-оздоровча робота» в сучасній педагогіці. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 14. Т. 2. С. 112-116.

32. Мазур Р. С. Організація фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів в загальноосвітніх навчальних закладах: випускна робота. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, Інститут післядипломної педагогічної освіти. URL: <https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-po-provedennyu-sportivnih-zahodiv-v-zagalnoosvitniy-shkoli-282509.html>.

33. Максимов М. В. Психологія розвитку рефлексивних вмінь особистості у молодшому шкільному віці: автореф. дис. ... док. псих. наук; 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 45 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/maksimov\\_avtoreferat\\_04.02.21\\_1610907386.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/maksimov_avtoreferat_04.02.21_1610907386.pdf).

34. Максимов М. В. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексії у дітей: монографія. Житомир, ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 412 с.

35. Максимова О. П. Загальношкільні спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи як засіб позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/002wyi-1886.docx.html>.

36. Максимович Н. Ю. Організація роботи пришкільного літнього спортивно-оздоровчого табору у навчальному закладі: методичні рекомендації. Київ: Гімназія «Київська Русь», 2014. 42 с. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/000040-d34d.doc.html>

37. Максимчук Б. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації спортивно-масової роботи: автореф. дис. .... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Вінниця, 2007. 21 с.

38. Максимчук В. М. Організація роботи літнього пришкільного табору. Київ: Шкільний світ, 2013. 94 с.

39. Методика виховної роботи в літніх оздоровчих таборах: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / авт.-уклад.: Л. О. Дубровська, В. Л. Дубровський, О. С. Філоненко; за ред. Є. І. Коваленко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. 179 с.

40. Методика САН (Самопочуття. Активність. Настрій). URL: <https://studfile.net/preview/5130872/>.

41. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник / укладачі: Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Боднар А. О. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський університет імені Івана Огієнка, 2011. 292 с.

42. Міщенко О. В., Кулик Н. А., Криводуд Т. Є. Організація та проведення оздоровчих заходів у літніх таборах відпочинку: навч.- метод. посіб. для вивч. курсу фіз. виховання різних груп населення для студ. пед. закл. Освіти. Суми, 2003. 58 с.

43. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі / уклад. Ванджура В. Я. Тернопіль: Горлиця, 2008. 120 с.

44. Онищук С. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти: дис. ... канд.

пед. наук. Одеса: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021. 213 с. URL: [http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12146/1/Onischuk\\_dis\\_2021.pdf](http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12146/1/Onischuk_dis_2021.pdf)

45. Організація масових спортивних заходів і показових виступів: навчальний посібник / укладачі: В. А. Товт, Н. В. Семаль, Е. М. Сивохоп. Ужгород: ТОВ «Бестпрінт», 2023. 142 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/49859/3/ОМСЗіПВ.pdf>

46. Організація навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у професійно-технічних навчальних закладах. навчально-методичний посібник / укладачі: В. Г. Маслов, В. М. Скиба, Ю. М. Штика; за заг. ред. Ю. М. Штики. Суми, 2017. 132 с. URL: <https://nmcpto.sumy.ua/wp-content/uploads/2013/10/Навчально-методичний-посібник.pdf>.

47. Організація спортивно-масової роботи»: методичні вказівки / уклад.: Канішевський С. М., Дубина Н. Р., Росипчук І. О. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 30 с. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d485a57e-3480-4724-b706-5e5609c7ef11/content>.

48. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури: навчально-методичний посібник / укладачі: О. М. Литвиненко, А. О. Твеліна. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 130 с. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2017/06/Організація-та-методика-масової-оздоровчої-фізичної-культури.pdf>

49. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya\\_ta\\_metodyka\\_sportyvno-masovoyi\\_roboty.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya_ta_metodyka_sportyvno-masovoyi_roboty.pdf).

50. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник / укладвчі: А. В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2014. 216 с. URL:

[https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9932/ОМСМФОР\\_методичка\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9932/ОМСМФОР_методичка_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

51. Основи здорового способу життя: підручник / укладачі: М. І. Кручаниця та ін., ДВНЗ «Ужгор. нац. ун-т», Ф-т здоров'я людини. Ужгород: РІК-У, 2016. 263 с.

52. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту; 24.00.02. Київ: НУФВіС, 2018. 292 с. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss\\_pereginec\\_m.m.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_pereginec_m.m.pdf).

53. Пляжний дивограй: зб.- дайджест метод. і практ. порад / Всеукр. благод. дит. фестиваль «Чорномор. Ігри», «Всеукр. конкурс ігр. програм для дітей «Дивограй»; авт. і упоряд. Олена Немежанська. Київ, 2011. 80 с.

54. Поліщук С. А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 1. 2021. С. 118-124. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ba33b2a3-ce4f-4c00-96ae-2cea7d023296/content>.

55. Попова О. Ю. Практика в дитячих оздоровчих таборах: прогр. та метод. рек. для студ. II курсу галузі знань 0101 напряму підготов. 6.010102. Кам'янець-Подільський: Сисин О. В.: Абетка, 2012. 35 с.

56. Практика в таборах відпочинку: навчально-метод. посібник / уклад. : А. В. Гакман, Я. Б. Зорій. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 84 с. URL: [https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1588/Практика\\_в\\_Т\\_В\\_merged.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1588/Практика_в_Т_В_merged.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

57. Пред П. Ф. Взаємозв'язок між мотивацією до занять фізичною культурою та рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів старших класів: кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 75 с. URL: [https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4532/1/Диплом\\_Пред\\_Кравчук.pdf](https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4532/1/Диплом_Пред_Кравчук.pdf).

58. Приходько В. В. Рухова активність. Звичка до занять фізичною культурою. Фізкультурна діяльність особи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 1 (55). С. 293-304.

59. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України від 18.06.2020 р. № 257/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.

60. Про затвердження Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України на 2025 рік: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 25 грудня 2024 р. № 7766. URL: <https://mms.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-iedynoho-kalendarnoho-planu-fizkulturno-ozdorovchikh-sportyvnykh-zakhodiv-ta-sportyvnykh-zmahan-ukrainy-na-2025-rik>.

61. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>.

62. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

63. Професійний розвиток науково-педагогічних працівників у системі освіти дорослих: збірник методик і тестових діагностичних завдань / укладачі: М. І. Скрипник, Я. Л. Швень. Київ: ЦППО, 2017. 105 с.

64. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія / кол. авт; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276–287.

65. Рибалко П. Ф. Обґрунтування фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами у літніх оздоровчих таборах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Випуск 83: зб. наук. праць. Чернігів : ЧНПУ, 2010. № 64. С. 209 – 211.

66. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Вип. 91, Т.1. Чернігів : ЧДПУ, 2011. С. 392-394.

67. Рибалко П. Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко*. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 181-184.

68. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навч. посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 164 с.

69. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2022. 184 с. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Сергієнко-В.М.-2022-Навчальний-посібник-Фізкультурно-спортивна-діяльність-тренера-з-виду-спорту.pdf>.

70. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. 164 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/135.pdf>

71. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 151-157/

72. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-12.pdf>.

73. Сутула В.О., Власов Г.В., Булгаков О.І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. Харків: 2013. 117 с. URL: [https://eprints.zu.edu.ua/24336/1/НАВЧАЛЬНИЙ\\_ПОСІБНИК\\_ПЕД.\\_ТЕХНОЛОГІЙ.pdf](https://eprints.zu.edu.ua/24336/1/НАВЧАЛЬНИЙ_ПОСІБНИК_ПЕД._ТЕХНОЛОГІЙ.pdf).

74. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с. URL: [https://www.researchgate.net/publication/381116792\\_Sucasni\\_tendencii\\_ta\\_perspektivi\\_rozvitku\\_fizicnogo\\_vihovanna\\_i\\_sportu\\_kolektivna\\_monografia\\_za\\_gol\\_red\\_O\\_V\\_Otravenko\\_avt\\_kol\\_L\\_V\\_Zubchenko\\_O\\_V\\_Livackij\\_S\\_U\\_Livacka\\_N\\_P\\_Martinova\\_O\\_V\\_Otravenko\\_O\\_I\\_Soko](https://www.researchgate.net/publication/381116792_Sucasni_tendencii_ta_perspektivi_rozvitku_fizicnogo_vihovanna_i_sportu_kolektivna_monografia_za_gol_red_O_V_Otravenko_avt_kol_L_V_Zubchenko_O_V_Livackij_S_U_Livacka_N_P_Martinova_O_V_Otravenko_O_I_Soko).

75. Теорія та методика професійно-педагогічної діяльності вожатого в літніх дитячих оздоровчих таборах: навч. посіб. для студ. пед. вищ. навч. закл. / уклад.: М. І. Воронка, Г. Г. Петрученя, Л. І. Кучина; за ред. В. В. Молодиченка]. 2-е вид., випр. Мелітополь : Вид. буд. Мелітоп. міськ. друк., 2013. 232 с.

76. Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку. Постанова КМУ від 28 квітня 2009 р. № 422. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/422-2009-%D0%BF#Text>

77. Турянська М. М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до спортивно-масової роботи в загальноосвітніх школах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття): автореф. дис. ...канд. пед. наук; 13.00.01. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 24 с. URL: [https://npu.edu.ua/images/file/vidil\\_aspirant/avtoref/D26.053.01/aref\\_Turianska\\_.pdf](https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/avtoref/D26.053.01/aref_Turianska_.pdf).

78. Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static->

[objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf](https://objects.mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf).

79. Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота у дитячих таборах відпочинку: метод. рек. / уклад. А. І. Шматкова. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 136 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/60-1.pdf>

80. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 339 с.

81. Холковська І. Л. Організація дозвілля дітей у літньому таборі: ігри, конкурси, розваги. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2012. 224 с.

82. Шевченко В. Є. Тест САН (самопочуття, активність, настрої). URL: <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html>.

83. Шиян Б.М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. Ч. 2. 304 с.

84. Шкрібтій Ю. М. Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 1. С. 27-30. URL: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs\\_2010\\_1\\_8.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2010_1_8.pdf).

85. Шумейко В. О. Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. 2017. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100f6qv-1404.docx.html>.

86. Ялович В. Т., Ялович А. В. Спортивно-масова та рекреаційно-оздоровча діяльність у закладах освіти. (Частина I – Спортивно-масова робота : практичні завдання для самостійної роботи з освітнього компонента): методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 40 с. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24199/1/metod\\_rekomend.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24199/1/metod_rekomend.pdf)

87. Lee, E. H. (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127. ScienceDirect Cohen's Lab Resources on PSS. Carnegie Mellon University. CMU Psychology.

## ДОДАТКИ

Додаток А

## АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ

**Мета:** визначити інтереси та пріоритети учнів щодо організації спортивно-масової роботи в умовах оздоровчого табору.

Анкета є анонімною. Отримані дані використовуються лише для узагальнення результатів. Позначте обраний варіант відповіді знаком “+” або “√”.

**1. Ваша стать:**

- Хлопець
- Дівчина

**2. Як часто Ви берете участь у спортивних заходах у школі чи таборі?**

- Постійно
- Іноді
- Рідко
- Не беру участі

**3. Які напрямки спортивно-масової роботи Вас найбільше цікавлять? (можна обрати до 3 варіантів)**

- Ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол тощо)
- Легка атлетика (біг, стрибки, метання)
- Туристично-спортивні заходи (похід, орієнтування, естафети)
- Фітнес, аеробіка, пілатес
- Єдиноборства (карате, дзюдо, боротьба)
- Рухливі ігри на свіжому повітрі
- Інше (вказіть): \_\_\_\_\_

**4. Які форми спортивно-масової роботи Вам найбільше подобаються?**

- Змагання між загонами
- Індивідуальні конкурси (наприклад, «Сильніший, швидший, спритніший»)
- Рухливі ігри та естафети
- Дні здоров'я, спортивні свята
- Ранкова зарядка в ігровій формі
- Спортивні гуртки (заняття з техніки гри, тренування)

**5. Які методи проведення занять здаються Вам найцікавішими?**

- Ігровий метод
- Змагальний метод
- Тренувальний
- Туристично-пригодницький
- Інтерактивний (вікторини, квести, спортивні станції)

**6. Які засоби спортивно-масової роботи Ви вважаєте найбільш ефективними?**

- Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол)
- Рухливі ігри
- Атлетичні вправи (силові тренування, фітнес)
- Туристичні елементи (похід, смуга перешкод)
- Танцювальні рухи, ритмічна гімнастика
- Релаксаційні вправи (дихальні, йога)

**7. Які умови, на Вашу думку, сприяють найкращій участі у спортивних заходах табору?**

- Наявність сучасного інвентарю та обладнання
- Цікаві форми та ігрові сценарії
- Підтримка друзів, командний дух
- Мотиваційні нагороди
- Компетентні, доброзичливі організатори

**8. Який час проведення спортивних заходів Ви вважаєте найзручнішим?**

- Ранок (після зарядки)
- До обіду
- Після обіду
- Вечір

**9. Чи хотіли б Ви брати участь у створенні або проведенні спортивних заходів?**

- Так, із задоволенням
- Можливо
- Ні

**10. Ваші пропозиції щодо покращення спортивно-масової роботи в таборі:**  
(закрите питання з варіантами вибору)

- Більше різноманітних ігор
- Проводити командні турніри
- Запрошувати тренерів або спортсменів
- Проводити спортивні вечори, вікторини
- Залучати музику, тематичні дні спорту

**Дякуємо за участь!**

Ваші відповіді допоможуть зробити спортивно-масову роботу в таборі цікавою, різноманітною та ефективною!

## АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ

**Мета:** визначення рівня задоволеності та оцінка ефективності спортивно-масової роботи в оздоровчому таборі.

Анкета є **анонімною**. Отримані дані використовуються лише для узагальнення результатів. Позначте обраний варіант відповіді знаком “√” або “+”.

### 1. Ваша стать:

- Хлопець
- Дівчина

### 2. Чи подобається Вам участь у спортивно-масових заходах табору?

- Дуже подобається
- Подобається
- Частково подобається
- Не подобається

### 3. Як Ви оцінюєте різноманітність спортивних заходів у таборі?

- Дуже висока
- Достатня
- Посередня
- Недостатня

### 4. Наскільки цікавою для Вас є форма проведення спортивних заходів (ігри, естафети, змагання, квести тощо)?

- Дуже цікава
- Цікава
- Не завжди цікава
- Нецікава

### 5. Як Ви оцінюєте рівень організації спортивно-масових заходів?

- Високий
- Достатній
- Середній
- Низький

### 6. Чи задовольняє Вас кількість спортивних заходів, які проводяться протягом зміни?

- Повністю задовольняє
- Частково задовольняє
- Скоріше ні
- Зовсім ні

**7. Як Ви оцінюєте ставлення педагогів-організаторів і вихователів до учасників під час спортивних заходів?**

- Дуже доброзичливе та підтримуюче
- Доброзичливе
- Байдуже
- Негативне

**8. Як Ви оцінюєте власну активність під час спортивно-масових заходів?**

- Завжди активно беру участь
- Часто беру участь
- Іноді беру участь
- Рідко або не беру участі

**9. Як участь у спортивно-масовій роботі впливає на Ваш фізичний стан і самопочуття?**

- Значно покращує
- Частково покращує
- Не змінює
- Погіршує

**10. Як участь у спортивних заходах впливає на Ваш настрій і спілкування з однолітками?**

- Дуже позитивно
- Позитивно
- Без змін
- Негативно

**11. Як Ви оцінюєте ефективність спортивно-масової роботи в таборі загалом?**

- Висока
- Достатня
- Середня
- Низька

**12. Ваш рівень задоволеності спортивно-масовою роботою у таборі:**

- Повністю задоволений(а)
- Переважно задоволений(а)
- Частково задоволений(а)
- Не задоволений(а)

**Інтерпретація рівнів задоволеності (для аналізу результатів):**

Середній бал (1–4)	Рівень задоволеності
3,5 – 4,0	Високий
2,5 – 3,4	Достатній
1,5 – 2,4	Середній
1,0 – 1,4	Низький

Методика виконання опитувальника для визначення рівня стресу адаптовано  
для учнів 10-11 класів)

(автори: Шелдон Коен, Томас Камарк, Робін Мермелстайн).

**Мета:** виявити суб'єктивне сприйняття рівня стресу у старшокласників (10-11 класів) за останні місяці.

**Цільова аудиторія:** учні 10-11 класів.

**Форма проведення:** індивідуальна або групова.

**Необхідні матеріали:**

1. Бланки опитувальника (кожен бланк містить інструкцію, питання та шкалу відповідей).
2. Ручки (для кожного учасника).
3. Місце для проведення опитування (зручне, тихе, без відволікаючих факторів).

**Інструкція:** прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найкраще описує те, як часто ви відчували себе певним чином протягом останнього місяця. Немає правильних чи неправильних відповідей. Будьте чесними, адже це допоможе вам краще зрозуміти свій стан.

**Інструктаж:**

1. Вступне слово: пояснити учням мету опитування (наприклад, «Цей опитувальник допоможе вам краще зрозуміти, наскільки ви відчуваєте стрес у своєму житті останнім часом»).
2. Читання інструкції: зачитати вголос інструкцію, яка міститься на бланку опитувальника. Важливо переконатися, що всі учні її зрозуміли. Типова інструкція звучить приблизно так:
3. Нижче наведені запитання про ваші почуття та думки за останній місяць. У кожному випадку, будь ласка, вкажіть, як часто ви відчували себе певним чином. Немає правильних чи неправильних відповідей. Просто виберіть той варіант, який найкраще відповідає вашому досвіду.
4. Пояснення шкали відповідей: звернути увагу на шкалу відповідей (наприклад, 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – досить часто, 4 – дуже часто) і переконатися, що учні розуміють, як нею користуватися.

**Процедура проведення:**

**Підготовка:**

1. Забезпечити конфіденційність: наголосити учням, що їхні відповіді є конфіденційними та будуть використовуватися лише для загальної оцінки рівня стресу в групі або для індивідуальної роботи з психологом (якщо це передбачається).

2. Розкласти бланки та ручки.

**Виконання опитувальника:**

1. Дати учням достатньо часу для заповнення опитувальника (зазвичай 10-15 хвилин).
2. Відповідати на можливі запитання щодо формулювань, але не давати підказок щодо вибору відповіді.
3. Слідкувати за тим, щоб учні працювали самостійно.
4. Збір бланків:
5. Після завершення попросити учнів перевірити, чи відповіли вони на всі питання, і зібрати бланки.

**Обробка результатів:**

**Ключ:** кожен опитувальник має свій ключ для обробки. Зазвичай, деякі питання є «позитивно» сформульованими (наприклад, «Ви відчували, що здатні впоратися з

особистими проблемами?»), і їхні бали обертаються. Інші питання є «негативно» сформульованими.

Приклад обертання балів (для питань 4, 5, 6, 7, 9, 10 – це загальноприйнятий ключ для оригінального PSS-10):

0 = 4 бали

1 = 3 бали

2 = 2 бали

3 = 1 бал

4 = 0 балів

Для інших питань бали залишаються без змін: 0 = 0, 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4.

**Підрахунок суми балів:** підрахувати загальну суму балів за всіма питаннями після застосування ключа.

### **Інтерпретація:**

Загальна сума балів може коливатися від 0 до 40.

Інтерпретація зазвичай така (може трохи відрізнятись в адаптованих версіях, але це типово):

0-13 балів: низький рівень стресу. Учень/учениця відчуває себе спокійно і здатний/здатні ефективно справлятися з труднощами.

14-26 балів: середній рівень стресу. Учень/учениця може відчувати певний тиск або напругу, але загалом справляється. Можлива потреба у виробленні стратегій подолання стресу.

27-40 балів: високий рівень стресу. Учень/учениця може відчувати значний тиск, тривогу, напругу, що може негативно впливати на самопочуття та успішність. Рекомендується індивідуальна консультація з психологом.

### **Рекомендації:**

1. Конфіденційність: важливо суворо дотримуватися конфіденційності даних.
2. Інформування: при необхідності, після обробки результатів, можна надати учням загальні рекомендації щодо управління стресом або запропонувати індивідуальні консультації.
3. Не діагностика: підкреслити, що опитувальник є інструментом самооцінки і не є клінічним діагностичним засобом.

Опитувальник для визначення рівня стресу (для учнів 10-11 класів)

### **Шкала відповідей:**

0 – Ніколи

1 – Майже ніколи

2 – Іноді

3 – Досить часто

4 – Дуже часто

### **Запитання опитувальника:**

1. Як часто Ви були засмучені через те, що щось відбулося несподівано?  
0 – 1 – 2 – 3 – 4
2. Як часто Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?  
0 – 1 – 2 – 3 – 4
3. Як часто Ви відчували нервозність і стрес?  
0 – 1 – 2 – 3 – 4
4. Як часто Ви успішно справлялися з особистими проблемами, які виникали?  
0 – 1 – 2 – 3 – 4
5. Як часто Ви відчували, що ефективно керуєте важливими подіями у своєму житті?  
0 – 1 – 2 – 3 – 4

6. Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами, які вам потрібно зробити?

0 – 1 – 2 – 3 – 4

7. Як часто Ви були здатні контролювати роздратування або свої емоції?

0 – 1 – 2 – 3 – 4

8. Як часто Ви відчували, що перебуваєте на вершині речей (все під контролем)?

0 – 1 – 2 – 3 – 4

9. Як часто Ви драгувалися через речі, які були поза вашим контролем?

0 – 1 – 2 – 3 – 4

10. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки Всильно, що ви не можете їх подолати?

0 – 1 – 2 – 3 – 4

### **Обробка результатів:**

Для розрахунку вашого балу:

Прямі запитання (позитивно сформульовані): Запитання № 4, 5, 7, 8. Для цих запитань переведіть бали наступним чином:

0 = 4 бали

1 = 3 бали

2 = 2 бали

3 = 1 бал

4 = 0 балів

Зворотні запитання (негативно сформульовані): Запитання № 1, 2, 3, 6, 9, 10. Для цих запитань залишайте бали такими, як вони є:

0 = 0 балів

1 = 1 бал

2 = 2 бали

3 = 3 бали

4 = 4 бали

Сума балів: додайте всі переведені бали.

### **Інтерпретація балів:**

0-13 балів: низький рівень стресу. Ви добре справляєтеся зі стресовими ситуаціями.

14-26 балів: середній рівень стресу. Можливо, Ви відчуваєте певний стрес, але загалом здатні з ним справлятися. Варто звернути увагу на джерела стресу.

27-40 балів: високий рівень стресу. Ви, ймовірно, відчуваєте значний стрес. Можливо, варто пошукати способи управління стресом або звернутися за підтримкою.

### **Додаткові рекомендації:**

Конфіденційність: підкресліть, що відповіді є конфіденційними і призначені для самоаналізу.

Не діагностика: зазначте, що цей опитувальник не є діагностичним інструментом і не замінює консультації фахівця (психолога, лікаря).

Обговорення: після проходження опитувальника можна організувати обговорення можливих стратегій подолання стресу, технік релаксації, важливості звернення за допомогою тощо.

## Методика проведення тесту самопочуття, активність, настроїв (САН)

адаптована для учнів 10-11 класів

Тест САН – це ефективний інструмент для швидкої оцінки психоемоційного стану старшокласників. Вона допомагає виявити зміни у самопочутті, рівні активності та настрої, що може бути важливим для вчасної корекції навчального процесу та психологічної підтримки.

**Мета тесту:** оцінка суб'єктивного самопочуття, рівня активності та настрою учнів.

**Обладнання:** бланк тесту для кожного учня (зразок бланку нижче), ручки.

**Інструкція для учнів.**

Процедура проведення тесту:

Підготовка:

1. Забезпечте спокійну та комфортну атмосферу в класі.
2. Розсадіть учнів так, щоб вони могли зосередитися на заповненні бланку.
3. Роздайте кожному учневі бланк тесту та ручку.

**Інструктаж:**

1. Чітко та зрозуміло поясніть учням мету тесту та правила його заповнення.
2. Наголосіть на важливості щирих відповідей, адже тест призначений для їхньої ж користі.
3. Підкресліть, що результати тесту є конфіденційними і використовуються для загальної оцінки стану класу або для індивідуальної роботи з психологом, якщо це буде необхідно.

Приклад інструкції для учнів:

«Шановні учні! Зараз ми проведемо невеликий тест, який допоможе Вам краще зрозуміти свій поточний стан, а мені – краще зрозуміти вас. Вам потрібно оцінити своє самопочуття, активність та настроїв на даний момент. Перед Вами бланк із 30 парами слів-антонімів. Ваше завдання – позначити на шкалі, наскільки точно кожне слово описує ваш стан.

Позначка «1» означає, що ліве слово точно характеризує ваш стан, а «7» – праве слово. Позначки від «2» до «6» – це проміжні значення.

Наприклад, якщо Ви відчуваєте себе дуже добре, ви обводите «1» біля пари «Добре – Погано». Якщо навпаки, дуже погано – «7». Якщо щось середнє, обираєте відповідне число.

Намагайтеся відповідати швидко, не замислюючись довго. Правильних чи неправильних відповідей немає. Важлива Ваша щирість. Якщо є питання, задавайте їх зараз.»

**Заповнення тесту:**

1. Дайте учням достатньо часу для заповнення бланку (зазвичай 5-10 хв.).
2. Не відволікайте їх під час роботи.
3. Будьте готові відповісти на додаткові запитання, якщо вони виникнуть.
4. Збір та обробка результатів:
5. Після закінчення часу зберіть заповнені бланки.

Кожен бланк містить 3 шкали: «Самопочуття», «Активність», «Настроїв». Кожна шкала складається з 10 пар слів-антонімів.

Для обробки результатів необхідно перевести бали за шкалами. Деякі шкали мають пряме значення (1 бал – кращий показник), інші – зворотнє (7 балів – кращий показник).

**Ключ до тесту та обробка:**

Шкала САН містить 30 пар полярних характеристик (10 для самопочуття, 10 для активності, 10 для настрою). Оцінка проводиться за 7-бальною шкалою.

Показники, які оцінюються у прямому напрямку (чим менше бал, тим краще):

1. Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
2. Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
3. Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

**Розрахунок:**

Для кожної шкали (самопочуття, активність, настрій) обчисліть середнє арифметичне балів за відповідними 10 парами.

Приклад розрахунку для шкали «Самопочуття»:

Сума балів за пунктами 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Отриману суму розділити на 10.

**Інтерпретація результатів:**

- від 1 до 3 балів: високі показники. Свідчать про добре самопочуття, високу активність та позитивний настрій;
- від 3 до 5 балів: середні показники. Нормальний стан;
- від 5 до 7 балів: низькі показники. Можуть свідчити про втому, знижену активність, негативний настрій або стрес.

**Рекомендації.**

1. Зверніть увагу на учнів, у яких показники за однією або декількома шкалами суттєво відрізняються від середніх значень по класу або виходять за межі норми (більше 5 балів).
2. Проводьте тест регулярно (наприклад, раз на тиждень або перед важливими контрольними роботами) для відстеження динаміки.
3. Використовуйте результати для індивідуальної роботи: у випадку низьких показників запропонуйте учневі звернутися до шкільного психолога, обговоріть можливі причини такого стану, дайте рекомендації щодо відпочинку та релаксації.
4. Враховуйте отримані дані при плануванні навчальної діяльності, розподілі навантаження.

Зразок бланку тесту САН для учнів 10-11 класів

Прізвище, Ім'я: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**Інструкція:** Оцініть свій поточний стан, позначивши хрестиком або обвівши кружечком одну з цифр від 1 до 7 у кожній парі слів. «1» означає, що ліве слово точно характеризує ваш стан, «7» – праве слово.

1. Самопочуття добре 1 2 3 4 5 6 7 Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним 1 2 3 4 5 6 7 Відчуваю себе слабким
3. Активний 1 2 3 4 5 6 7 Пасивний
4. Бадьорий 1 2 3 4 5 6 7 Сонний
5. Настрій чудовий 1 2 3 4 5 6 7 Настрій жахливий
6. Радісний 1 2 3 4 5 6 7 Сумний
7. Працездатний 1 2 3 4 5 6 7 Втомився
8. Свіжий 1 2 3 4 5 6 7 Виснажений
9. Швидкий 1 2 3 4 5 6 7 Повільний
10. Спритний 1 2 3 4 5 6 7 Незграбний
11. Веселий 1 2 3 4 5 6 7 Похмурий
12. Задоволений 1 2 3 4 5 6 7 Незадоволений
13. Здоровий 1 2 3 4 5 6 7 Хворий
14. Відпочилий 1 2 3 4 5 6 7 Втомлений
15. Рухливий 1 2 3 4 5 6 7 Малорухливий
16. Енергійний 1 2 3 4 5 6 7 Млявий
17. Життєрадісний 1 2 3 4 5 6 7 Пригнічений
18. Щасливий 1 2 3 4 5 6 7 Нещасний
19. Витривалий 1 2 3 4 5 6 7 Слабкий

20. Відчуваю приплив сил 1 2 3 4 5 6 7 Відчуваю занепад сил
21. Зосереджений 1 2 3 4 5 6 7 Розсіяний
22. Уважний 1 2 3 4 5 6 7 Неуважний
23. Спокійний 1 2 3 4 5 6 7 Роздратований
24. Впевнений 1 2 3 4 5 6 7 Невпевнений
25. Почуваюся бадьоро 1 2 3 4 5 6 7 Почуваюся розбитим
26. Міцний 1 2 3 4 5 6 7 Слабкий
27. Ефективний 1 2 3 4 5 6 7 Неелективний
28. Дієвий 1 2 3 4 5 6 7 Бездіяльний
29. Оптимістичний 1 2 3 4 5 6 7 Песимістичний
30. Доброзичливий 1 2 3 4 5 6 7 Ворожий

## Методика проведення опитувальника рівня сформованості рефлексії

(автор: М. Максимов, адаптовано для школярів 10-11 класів)

### **Вступ:**

Рефлексія – це здатність людини осмислювати власні дії, думки, почуття, а також результати своєї діяльності. Це ключовий елемент саморозвитку, навчання та ефективного вирішення проблем. У шкільному віці, особливо в 10-11 класах, розвиток рефлексивних навичок є надзвичайно важливим для успішного навчання, вибору майбутньої професії та формування зрілої особистості. Цей опитувальник допоможе виявити рівень сформованості рефлексії в учнів та визначити напрямки для подальшої роботи.

### **Мета проведення:**

1. Визначити актуальний рівень сформованості рефлексивних навичок в учнів 10-11 класів.
2. Допомогти учням усвідомити власні особливості у процесі мислення та діяльності.
3. Виявити сильні сторони та зони для розвитку рефлексії.
4. Створити основу для цілеспрямованого розвитку рефлексивних здібностей у навчальному та виховному процесі.

**Матеріали:** бланки опитувальника рівня сформованості рефлексії (зразок наведено нижче), ручки/олівці, чітка інструкція для заповнення, ключ для обробки та інтерпретації результатів.

### **Етапи проведення методики:**

#### ***Етап 1. Підготовчий (до проведення опитування).***

Ознайомлення з методикою: педагог детально вивчає опитувальник, його структуру, формулювання запитань та принципи обробки результатів.

Адаптація (за потреби): переконатися, що формулювання запитань є максимально зрозумілими та релевантними для учнів 10-11 класів. Якщо необхідно, можна провести невелике пілотне тестування на кількох учнях, щоб перевірити їхнє розуміння.

Підготовка матеріалів: роздрукувати достатню кількість бланків опитувальника та підготувати ручки.

Визначення часу та місця: обрати зручний час та місце, де учні зможуть спокійно та без поспіху заповнити опитувальник (класна кімната, актовий зал).

#### ***Етап 2. Основний (проведення опитування)***

Вступне слово:

1. Почніть з короткого пояснення поняття «рефлексія» простими словами, наприклад: «Це вміння думати про те, як ми думаємо, як ми діємо, що відчуваємо, і робити висновки».

2. Поясніть мету опитування: «Цей опитувальник допоможе вам краще зрозуміти себе, свої особливості у навчанні та прийнятті рішень. Це не контрольна робота, немає ‘правильних’ чи ‘неправильних’ відповідей.»

3. Наголосіть на анонімності та конфіденційності (якщо збір даних передбачає груповий аналіз без прив'язки до імен) або на конфіденційності (якщо індивідуальні результати будуть обговорюватися особисто). Це важливо для отримання щирих відповідей.

4. Зазначте, що участь є добровільною.

*Інструкція для учнів:*

1. Видайте бланки опитувальника та ручки.
2. Зачитайте інструкцію (або попросіть учнів прочитати її мовчки, а потім перевірте розуміння): «Перед вами список тверджень. Прочитайте кожне твердження уважно.

3. Оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає тому, як ви зазвичай почуваетесь чи дієте.

4. Намагайтеся відповідати якомога чесніше, довго не роздумуючи. Перша думка часто є найвірнішою.»

5. Поясніть шкалу відповідей (наприклад, «Так», «Скоріше так, ніж ні», «Скоріше ні, ніж так», «Ні»).

*Заповнення опитувальника:*

1. Надайте достатньо часу для заповнення (зазвичай 15-20 хв).
2. Слідкуйте за тишею в приміщенні, щоб учні могли зосередитися.
3. Будьте готові відповісти на уточнюючі питання щодо формулювань, але не підказуйте відповіді.
4. Зберіть усі заповнені бланки.

### ***Етап 3. Обробка та інтерпретація результатів***

Опитувальник рівня сформованості рефлексії (М. Максимов)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Позначте хрестиком або обведіть кружечком той варіант відповіді, який найкраще відображає ваші відчуття або типову поведінку. Намагайтеся відповідати чесно, немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Шкала відповідей:

- 4 – Так (повністю згоден/згодна)
- 3 – Скоріше так, ніж ні
- 2 – Скоріше ні, ніж так
- 1 – Ні (абсолютно не згоден/згодна)

*Твердження:*

Я часто аналізую свої дії після того, як щось зробив(ла).

4 – 3 – 2 – 1

Мені легко зрозуміти, чому я відчуваю певним чином у тій чи іншій ситуації.

4 – 3 – 2 – 1

Я замислююся над тим, як мої слова чи вчинки впливають на інших людей.

4 – 3 – 2 – 1

Після невдачі я намагаюся розібратися, що саме пішло не так і як цього уникнути наступного разу.

4 – 3 – 2 – 1

Я часто ставлю собі запитання: «Чому я так вважаю?» або «Чому я так відреагував(ла)?».

4 – 3 – 2 – 1

Коли я вчуся чогось нового, я думаю про те, як краще запам'ятати або зрозуміти матеріал.

4 – 3 – 2 – 1

Я можу змінити свою думку або підхід, якщо розумію, що попередній був неефективним.

4 – 3 – 2 – 1

Я часто розмірковую про свої цілі та плани на майбутнє.

4 – 3 – 2 – 1

Я звертаю увагу на те, як я виконую завдання, і намагаюся покращити свій спосіб роботи.

4 – 3 – 2 – 1

Коли виникає конфліктна ситуація, я намагаюся зрозуміти точки зору всіх учасників, а не лише свою.

4 – 3 – 2 – 1

Я вмю зупинитися і подумати, перш ніж прийняти важливе рішення.

4 – 3 – 2 – 1

Я часто думаю про свої сильні та слабкі сторони.

4 – 3 – 2 – 1

Ключ для обробки та інтерпретації результатів:

Підрахунок балів: підрахуйте загальну суму балів, які набрав учень, додавши значення всіх його відповідей. Мінімальний бал = 12 (12 \* 1), максимальний бал = 48 (12 \* 4).

Визначення рівня сформованості рефлексії:

12 – 24 бали (низький рівень):

Характеристика: учень рідко замислюється над своїми діями, почуттями чи мотивами. Може мати труднощі з аналізом помилок, плануванням та адаптацією до нових умов. Часто діє імпульсивно або за звичкою.

Рекомендації: потрібна активна робота над розвитком рефлексивних навичок. Використовувати питання для спонукання до роздумів («Що ти зробив(ла)?», «Чому це сталося?», «Що ти робитимеш далі?»), заохочувати ведення щоденників, аналіз уроків та позаурочних заходів.

25 – 36 балів (середній рівень):

Характеристика: учень іноді проявляє рефлексію, але це не є системним процесом. Може аналізувати окремі ситуації, але не завжди робить глибокі висновки або переносить досвід на майбутні дії. Здатний до самооцінки, але потребує підтримки для її поглиблення.

Рекомендації: створювати умови для регулярного застосування рефлексивних практик. Пропонувати учням обговорювати свої успіхи та невдачі, аналізувати прийняті рішення, ставити цілі та відстежувати їх виконання. Заохочувати обмін думками в групових проектах.

37 – 48 балів (високий рівень):

Характеристика: учень володіє добре розвиненими рефлексивними навичками. Здатний глибоко аналізувати свою діяльність, емоції, мотиви. Ефективно планує, самостійно коригує свої дії, робить висновки з досвіду та використовує їх для подальшого розвитку. Проявляє усвідомленість у навчанні та життєвих ситуаціях.

Рекомендації: продовжувати підтримувати розвиток рефлексії через складніші завдання, дослідницькі проекти, самостійну роботу. Залучати до менторства молодших учнів, до ролі лідера в обговореннях, що потребують глибокого аналізу.

#### ***Етап 4: Зворотний зв'язок та подальша робота***

Запропонуйте учням індивідуальні бесіди, де можна обговорити їхні результати (без оголошення конкретних балів, акцентуючи на загальному рівні та сферах для розвитку). Під час бесіди:

Поясніть, що означає «рефлексія» та її важливість.

Підкресліть сильні сторони учня.

Обговоріть, над чим можна працювати, дайте конкретні поради (наприклад, «Спробуй після кожного уроку записати 3 речі, які ти дізнався(лася), і 1 запитання, яке у тебе виникло»).

Без розголошення індивідуальних результатів, проведіть загальне обговорення поняття рефлексії, її ролі в навчанні та повсякденному житті. Можна обговорити стратегії розвитку рефлексивних навичок.

Методика проведення опитувальника для визначення вираженості  
самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці

(автори: Х. Алонсо-Тапіа, Е. Панадеро, М. Діас-Пуїс; адаптовано для школярів 10–11 класів на основі Emotion and Motivation Self-Regulation Questionnaire – EMSR-Q)

**Мета тесту:** оцінити рівень розвитку самоконтролю учнів 10-11 класів у трьох ключових сферах: емоційній, діяльнісній (навчальній) та поведінковій. Це дозволяє виявити сильні та слабкі сторони у здатності до саморегуляції, що є важливим для академічної успішності та соціальної адаптації.

**Короткий опис:** цей опитувальник є адаптованою версією EMSR-Q, розробленого для вимірювання стратегій саморегуляції. Він складається з ряду тверджень, що описують типові ситуації та реакції, а учні оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за певною шкалою. Опитувальник дозволяє отримати інтегральний показник самоконтролю, а також окремі показники за трьома вищезгаданими сферами.

**Обладнання:** бланк опитувальника для кожного учня, ручки, інструкція для учнів.

**Процедура проведення тесту:**

**Підготовка:**

1. Забезпечте індивідуальну роботу з опитувальником, мінімізуючи зовнішні подразники та можливість обміну думками.
2. Наголосіть на конфіденційності та анонімності відповідей (якщо це групове дослідження, можна не підписувати бланки, якщо мета не індивідуальна діагностика).
3. Роздійте бланки та ручки.

**Інструктаж:**

1. Чітко та зрозуміло поясніть учням мету опитувальника – вивчення їхніх способів керування своїми емоціями, діями та поведінкою.
2. Підкресліть, що немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, а важлива лише щирість.
3. Поясніть принцип оцінювання тверджень за шкалою згоди.

**Приклад інструкції для учнів:**

«Шановні учні! Перед вами опитувальник, який допоможе нам зрозуміти, як ви керуєте своїми емоціями, навчанням та поведінкою. Прочитайте кожне твердження. Якщо ви з ним повністю згодні, обведіть цифру «5». Якщо повністю не згодні, обведіть цифру «1». Цифри від «2» до «4» відображають різні ступені вашої згоди або незгоди.

**Шкала оцінки:**

- 1 – Повністю не згоден / Це зовсім не про мене
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Важко сказати / Нейтрально
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден / Це точно про мене

Намагайтеся відповідати якомога точніше, орієнтуючись на свої типові реакції та поведінку. Не замислюйтесь надто довго над кожним пунктом. Якщо є питання, запитайте зараз.»

**Заповнення опитувальника:**

1. Надайте учням достатньо часу для заповнення (зазвичай 15-20 хвилин, залежно від кількості пунктів в адаптованій версії).
2. Слідкуйте, щоб учні не пропускали пункти.

### **Збір та обробка результатів:**

1. Зберіть заповнені бланки.
2. Обробка включає підрахунок балів за кожною шкалою (самоконтроль в емоційній сфері, самоконтроль у діяльності, самоконтроль у поведінці) та загальний показник самоконтролю.

**Ключ до обробки та шкали:** оскільки це адаптована версія, кількість тверджень і їх приналежність до конкретних шкал можуть відрізнятися від оригінального EMSR-Q. Для коректної обробки необхідний точний перелік тверджень з їх прив'язкою до шкал.

Приклад розподілу тверджень за шкалами (може відрізнятися):

Шкала 1: самоконтроль в емоційній сфері (наприклад, пункти 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22)

Оцінює здатність керувати своїми емоціями, стримувати негативні реакції, підтримувати позитивний емоційний стан.

Шкала 2: самоконтроль у діяльності (навчальній) (наприклад, пункти 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23)

Оцінює здатність до планування, організації навчальної діяльності, підтримки концентрації, доведення справ до кінця, подолання прокрастинації.

Шкала 3: самоконтроль у поведінці (наприклад, пункти 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24)

Оцінює здатність контролювати свої імпульси, дотримуватися соціальних норм, діяти відповідно до мети, протистояти спокусам.

### **Розрахунок:**

1. Для кожної шкали окремо: Підсумуйте бали за всіма твердженнями, що належать до цієї шкали.

2. Загальний показник самоконтролю: Підсумуйте бали за всіма твердженнями опитувальника.

Зверніть увагу: зазвичай в таких опитувальниках всі твердження оцінюються прямим балом, тобто чим вище цифра, тим вищий рівень самоконтролю за цим пунктом. Якщо є «зворотні» твердження, їх потрібно перекодувати: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1.

### **Інтерпретація результатів:**

Інтерпретація здійснюється на основі середніх значень або за розподілом балів:

1. Низький рівень: (наприклад, сума балів до 2,5 на один пункт в середньому) – свідчить про недостатньо розвинений самоконтроль у відповідній сфері. Учень може мати труднощі з керуванням емоціями, плануванням навчання, контролем своєї поведінки, що може призводити до академічних проблем, конфліктів, стресу.

2. Середній рівень: (наприклад, 2,5-3,5 на один пункт) – нормальний, адекватний рівень самоконтролю. Учень здатний ефективно регулювати себе в більшості ситуацій, але може потребувати підтримки в нових або особливо складних обставинах.

3. Високий рівень: (наприклад, понад 3,5 на один пункт) – добре розвинений самоконтроль. Учень вміє ефективно керувати своїми емоціями, цілеспрямовано діяти, контролювати свою поведінку навіть у складних умовах.

### **Рекомендації:**

Для учнів з низьким рівнем самоконтролю:

1. Індивідуальні консультації з психологом для визначення конкретних проблем та розробки стратегій саморегуляції.

2. Навчання технікам емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, когнітивна реструктуризація негативних думок).

3. Розвиток навичок планування та організації навчальної діяльності (тайм-менеджмент, постановка SMART-цілей, розбиття великих завдань на дрібні кроки).

4. Вправи на розвиток вольових якостей та імпульс-контролю (наприклад, «правило 10 хвилин» перед прийняттям спонтанного рішення, відтерміноване задоволення).

5. Створення зовнішніх структур підтримки: чіткий розклад, нагадування, мінімізація відволікаючих факторів у навчальному середовищі.
6. Формування позитивного ставлення до помилок як до можливості навчитися.  
Для учнів із середнім рівнем самоконтролю:
  1. Продовження розвитку та закріплення вже наявних стратегій самоконтролю.
  2. Заохочення до саморефлексії: ведення щоденників успіхів і викликів, аналіз ситуацій, коли самоконтроль був ефективним або навпаки.
  3. Вивчення нових, більш складних технік саморегуляції, які можуть бути корисними у стресових чи нетипових ситуаціях (наприклад, техніки вирішення проблем, управління конфліктами).
  4. Розвиток проактивності: замість реагування на проблеми, вчитися передбачати їх і готувати стратегії для подолання.
  5. Робота над підвищенням стресостійкості та резиліентності.  
Для учнів з високим рівнем самоконтролю:
    1. Підтримка та заохочення їхніх сильних сторін. Ці учні можуть слугувати прикладом для інших.
    2. Залучення до наставницької діяльності, де вони можуть ділитися своїми стратегіями саморегуляції з однолітками, які мають труднощі.
    3. Розвиток навичок адаптивного самоконтролю: вміння гнучко застосовувати різні стратегії залежно від ситуації, а не використовувати одну і ту ж жорстку схему.
    4. Відстеження можливого «переконтролю», який може призводити до надмірної напруги, перфекціонізму або зниження спонтанності. Важливо знаходити баланс.
    5. Стимулювання до постановки амбітних, але реалістичних цілей та використання самоконтролю для їх досягнення.

#### **Загальні рекомендації для всіх рівнів:**

1. Формування метакогнітивних навичок: навчання учнів усвідомлювати власні процеси мислення, емоцій та поведінки, аналізувати їх та знаходити оптимальні шляхи вирішення проблем.
2. Створення сприятливого середовища: забезпечення в класі атмосфери підтримки, довіри, заохочення до самостійності та відповідальності.
3. Інтеграція в навчальний процес: включати елементи розвитку самоконтролю у повсякденну навчальну діяльність (наприклад, через проекти, групову роботу, самостійні завдання з чіткими критеріями оцінки).
4. Зворотний зв'язок: регулярне надання конструктивного зворотного зв'язку щодо прогресу в саморегуляції, відзначаючи як успіхи, так і зони для розвитку.
5. Співпраця з батьками: інформування батьків про важливість розвитку самоконтролю та надання їм рекомендацій щодо підтримки цих навичок у домашніх умовах.

#### **Зразок бланку опитувальника для визначення вираженості самоконтролю у емоційній сфері, діяльності та поведінці (адаптована версія для учнів 10-11 класів)**

Прізвище, Ім'я: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Клас: \_\_\_\_\_

**Інструкція:** прочитайте кожне твердження. Оцініть, наскільки воно відповідає Вашим типовим відчуттям та поведінці, обравши одну з цифр від 1 до 5.

- 1 – Повністю не згоден / Це зовсім не про мене
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Важко сказати / Нейтрально
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден / Це точно про мене

1. Я вмію зберігати спокій, коли щось йде не так. 1 2 3 4 5 (емоції)
  2. Я складаю план, перш ніж почати велике завдання. 1 2 3 4 5 (діяльність)
  3. Я можу зупинитися і подумати, перш ніж щось сказати або зробити, коли я роздратований. 1 2 3 4 5 (поведінка)
  4. Я можу змінити свій настрій, якщо він стає занадто негативним. 1 2 3 4 5 (емоції)
  5. Я доводжу розпочату справу до кінця, навіть якщо мені нудно. 1 2 3 4 5 (діяльність)
  6. Я можу протистояти спокусі робити те, що не відповідає моїм довгостроковим цілям. 1 2 3 4 5 (поведінка)
  7. Я свідомо намагаюся не давати волі своїм гнівним емоціям. 1 2 3 4 5 (емоції)
  8. Я вмію зосередитися на навчанні, навіть якщо навколо щось відволікає. 1 2 3 4 5 (діяльність)
  9. Я дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це незручно. 1 2 3 4 5 (поведінка)
  10. Коли я засмучений, я намагаюся знайти щось позитивне у ситуації. 1 2 3 4 5 (емоції)
  11. Я вмію розподіляти свій час, щоб встигнути виконати всі завдання. 1 2 3 4 5 (діяльність)
  12. Я рідко дію імпульсивно, не подумавши про наслідки. 1 2 3 4 5 (поведінка)
  13. Я можу заспокоїти себе, коли відчуваю сильне хвилювання. 1 2 3 4 5 (емоції)
  14. Я не відкладаю важливі справи на потім. 1 2 3 4 5 (діяльність)
  15. Я контролюю свою поведінку, щоб не порушувати правила. 1 2 3 4 5 (поведінка)
  16. Я не дозволяю емоціям заважати мені приймати раціональні рішення. 1 2 3 4 5 (емоції)
  17. Я перевіряю свою роботу, щоб переконатися, що все зроблено правильно. 1 2 3 4 5 (діяльність)
  18. Я можу дотримуватися дієти або режиму, якщо це необхідно. 1 2 3 4 5 (поведінка)
  19. Я вмію впоратися зі стресом, не дозволяючи йому мене паралізувати. 1 2 3 4 5 (Емоції)
  20. Я ставлю перед собою конкретні цілі і працюю над їх досягненням. 1 2 3 4 5 (діяльність)
  21. Я рідко шкодую про те, що зробив чи сказав в пориві емоцій. 1 2 3 4 5 (поведінка)
  22. Я можу контролювати свої емоції, коли перебуваю у конфліктній ситуації. 1 2 3 4 5 (емоції)
  23. Я можу повернутися до виконання завдання після перерви без особливих труднощів. 1 2 3 4 5 (діяльність)
  24. Я завжди намагаюся дотримуватися прийнятих рішень. 1 2 3 4 5 (поведінка)
- Розподіл тверджень за шкалами (приклад):
1. Самоконтроль в емоційній сфері: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22
  2. Самоконтроль у діяльності: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23
  3. Самоконтроль у поведінці: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24
- Всі пункти є прямими, тобто вищий бал означає вищий рівень самоконтролю.