

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

На правах рукопису

Кафедра теорії і методики
фізичного виховання

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ
СТАРШИХ КЛАСІВ У ПОЗАКЛАСНИЙ ЧАС**

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

Виконав:

Філіпович Володимир Вікторович
група 6М2-ФК
Факультет дошкільної освіти

Науковий керівник:

Бутенко Галина Олександрівна
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент

Анотація. Фізична активність є важливою умовою гармонійного розвитку учнів старших класів і збереження їхнього здоров'я. Старший шкільний вік характеризується завершенням процесів росту, формуванням фізичних і психічних функцій, що вимагає достатнього рівня фізичних навантажень.

У магістерській роботі обґрунтовано та експериментально перевірено організаційно-методичні умови, які підвищують ефективність навчального процесу в старшій школі з урахуванням рівня фізичної активності, фізичної підготовленості, стану здоров'я учнів, їхніх мотивів. Реалізація відбувалася в урочних і позаурочних формах. Розкрито специфіку мотивації учнів: більшість старшокласників відвідує уроки фізичної культури для підвищення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я, однак значна частина дівчат робить це лише задля оцінок. Виявлено недоліки організації занять і дефіцит фізичної активності, особливо серед юнаків. Розроблені умови організації занять, які включали використання варіативних модулів, виховні години, спортивні заходи й квести. Експеримент засвідчив підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення показників фізичної активності учнів старших класів. Підтверджено значення фізичної активності для навчального процесу, виділено нові дані щодо впливу мотивації та організації занять на фізичний стан старшокласників.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність, старшокласники.

Abstract. Physical activity is an essential factor in the harmonious development of high school students and the preservation of their health. The senior school age is characterized by the completion of growth processes and the formation of physical and psychological functions, which requires a sufficient level of physical activity.

The master's thesis theoretically substantiates and experimentally verifies organizational and methodological conditions that increase the effectiveness of the

educational process in high school, taking into account students' level of physical activity, physical fitness, health status, motivation. Implementation was carried out in both curricular and extracurricular forms. The specifics of student motivation are revealed: most high school students attend physical education classes to improve physical fitness and strengthen their health, while a significant number of girls do so mainly to obtain grades. Deficiencies in lesson organization and a lack of physical activity, especially among boys, were identified. The developed organizational conditions included the use of variable modules, educational hours, sports events, and quests. The experiment demonstrated an increase in the level of physical fitness and an improvement in physical activity indicators among high school students. The study confirmed the importance of physical activity for the educational process and provided new data on the influence of motivation and organization of classes on the physical condition of students.

Keywords: physical education, physical activity, high school students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ	11
1.1. Особливості фізичного розвитку та стану здоров'я учнів старших класів.....	11
1.2. Значення фізичної активності у житті старшокласників.....	18
1.3. Організація фізичної активності учнів старших класів у різних країнах світу	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	30
2.1. Методи та організація дослідження.....	30
2.2. Особливості фізичної активності учнів старших класів	32
2.3. Особливості результатів педагогічного тестування учнів старших класів.....	39
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	45
3.1. Підходи до підвищення рівня фізичної активності старшокласників ...	45
3.2. Зміст програми, спрямованої на підвищення рівня фізичної активності учнів старших класів	54
3.3. Ефективність програми, спрямованої на підвищення рівня фізичної активності учнів старших класів	60
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ВСТУП

Актуальність. Стан здоров'я населення розглядається як один із ключових соціальних індикаторів розвитку суспільства, показник його економічного потенціалу та фактор національної безпеки. Він відображає рівень добробуту нації, а також соціально-економічні, екологічні та демографічні реалії сучасності [13, 39–40]. Збереження та зміцнення здоров'я населення, особливо дітей і молоді, є пріоритетним завданням кожної держави. Досвід міжнародної спільноти свідчить, що найвищих результатів у цій сфері можна досягти завдяки комплексним заходам, які об'єднують різні державні структури й сектори суспільного життя та спрямовані на регулювання соціальних і індивідуальних чинників здоров'я [44, 49, 68].

Проте в Україні останніми роками простежується негативна тенденція щодо стану здоров'я дітей і підлітків різних вікових категорій. За статистичними даними, майже 90% школярів мають ті чи інші відхилення у фізичному чи психічному здоров'ї. Показники захворюваності серед учнів закладів загальної середньої освіти залишаються стабільно високими й сягають 64–71%. Лише кожна п'ята дитина шкільного віку та кожен десятий студент підтримують достатній рівень оздоровчої фізичної активності [26, 29].

Серед ключових причин такого стану виділяють низьку ефективність уроків фізичної культури, недостатній розвиток організованої позакласної активності та слабку мотивацію дітей і підлітків до самостійних занять фізичними вправами [16, 43]. Поглиблений аналіз наукових досліджень підтверджує, що в учнів старшої школи з віком змінюється структура особистісних мотивів, знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом, що безпосередньо зменшує рівень рухової активності й негативно впливає на стан здоров'я [7–9, 54, 60].

До цього додається ще один вагомий чинник - значне збільшення обсягу навчального матеріалу. Тривале перебування у сидячому положенні в класі чи вдома за виконанням завдань сприяє накопиченню втоми, що з часом знижує загальний рівень працездатності та негативно позначається на фізичному й психічному стані школярів [39–40, 47]. Це робить проблему пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності надзвичайно актуальною.

Наукова література пропонує низку підходів до вдосконалення системи фізичного виховання учнів. Значна частина досліджень акцентує увагу на формуванні мотиваційної сфери та інтересу школярів до фізичної культури і спорту [7–9, 54, 60], розкриває потенційні механізми впливу на мотивацію старшокласників до регулярної оздоровчо-рекреаційної активності [2, 31, 35]. Дослідники наголошують, що без зміни мотиваційних орієнтацій молоді будь-які інновації у сфері фізичного виховання не принесуть очікуваних результатів.

Окремий напрям становлять роботи, присвячені впровадженню здоров'язберезувальних технологій [5, 26, 44, 49, 65]. У них розглядається розробка й реалізація спеціальних проєктів і програм, спрямованих на підтримку та розвиток фізичної активності дітей і молоді [60]. Особлива увага приділяється створенню педагогічних умов, які забезпечують ефективне проєктування оздоровчої діяльності старшокласників у закладах загальної середньої освіти [2]. Дослідження також визначають соціально-педагогічні передумови для формування концепцій технологій, спрямованих на підвищення рівня здоров'я школярів через систематичні заняття фізичною культурою [16, 22, 29].

Інноваційні технології у сфері фізичного виховання передбачають інтеграцію сучасних елементів навчання, активне використання інтерактивних форм і методів, а також комп'ютерних ресурсів [44, 65]. У сучасних умовах розроблені навіть спеціальні комп'ютерні технології для організації та методичного супроводу самостійних занять фізичними

вправами серед старшокласників [26]. Поряд із цим, науковці наголошують на необхідності широкого впровадження інформаційних і цифрових ресурсів у сферу фізичного виховання, що відкриває нові перспективи для індивідуалізації та персоналізації навчального процесу [62–63].

Важливим залишається і фактор нормування навчальної діяльності. Сучасні батьки часто обирають для дітей школи з поглибленим вивченням окремих предметів, очікуючи вищих освітніх результатів. Проте організація освітнього процесу в спеціалізованих школах, гімназіях чи ліцеях не завжди відповідає оптимальним умовам збереження здоров'я учнів. Різноманітні організаційні, змістові, технологічні та матеріально-технічні чинники істотно впливають як на рівень знань і навичок, так і на стан здоров'я дітей [39–40].

Процес фізичного виховання у старших класах відбувається відповідно до державної програми з фізичної культури для 10–11 класів та методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України [62–63]. Однак реалізація варіативно-модульного компонента цієї програми значною мірою залежить від матеріально-технічної бази, кадрового потенціалу закладу та рівня педагогічної майстерності вчителя. Це зумовлює суттєві відмінності у результатах фізичної підготовленості школярів і рівні збереження їхнього здоров'я.

Отже, аналіз сучасних наукових джерел і практики фізичного виховання переконливо свідчить про існування суперечності між задекларованими цілями та фактичним станом рухової активності старшокласників. Усе це підкреслює актуальність обраної теми магістерського дослідження, яка має значне теоретичне і практичне значення для подальшого вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

Мета дослідження – розробити організаційно-методичні умови, спрямовані на підвищення рівня фізичної активності учнів старших класів.

Завдання дослідження:

1. Дослідити проблему організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти та її вплив на фізичну активність та фізичну підготовленість учнів старших класів.

2. Проаналізувати мотиви, інтереси, рівень фізичної активності, фізичну підготовленість учнів старших класів у закладі загальної середньої освіти.

3. Розробити та перевірити ефективність організаційно-методичних умов фізичного виховання учнів старших класів у закладі загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів старших класів.

Предмет дослідження – ефективність організації фізичного виховання з урахуванням мотивації, рівня фізичної активності, фізичної підготовленості учнів старших класів у закладах загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічні методи дослідження; метод оцінювання фізичної активності; педагогічні методи дослідження (експеримент, тестування, спостереження); методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в розробленні організаційно-методичних умов для процесу фізичного виховання учнів старших класів в закладі загальної середньої освіти в урочний і позакласний час. Ці умови охоплюють такі складові: змістове наповнення занять, врахування мотивів і інтересів учнів до фізичного виховання, рівня їх фізичного стану, система контролю досягнень у фізичному вихованні, матеріально-технічне і кадрове забезпечення закладу освіти; доповнено фактори, що впливають на формування мотивації учнів старших класів до занять фізичною культурою в закладі загальної середньої освіти. До таких факторів належать: неврахування інтересів учнів до занять з певних варіативних модулів, значне навчальне навантаження в урочний і позаурочний час, низький рівень матеріально-технічного забезпечення в закладах загальної середньої освіти,

брак підтримки обдарованих юних спортсменів з боку керівництва закладу, а також одноманітність і нестача зацікавленості на уроках фізичної культури.

Практична значущість дослідження полягає у вдосконаленні та підвищенні ефективності процесу фізичного виховання учнів старших класів через впровадження організаційно-методичних умов, які включають нові підходи до планування і організації навчальної та позакласної діяльності з фізичного виховання. Ці підходи передбачають використання сучасних форм і видів фізичної активності з урахуванням мотивів і інтересів учнів старших класів у закладах загальної середньої освіти.

Апробація результатів дослідження. За основними положеннями магістерської роботи була зроблена доповідь на щорічній звітній науково-практичній конференції викладачів, докторантів, аспірантів, молодих учених та здобувачів вищої освіти «Освіта і наука XXI століття» (27-28 березня 2025 р., м. Глухів), на III та IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (26 листопада 2024 р., 27 листопада 2025 р., м. Глухів).

Публікації. Основні положення магістерського дослідження викладено у наукових працях:

1. Філіпович В.В., Бутенко Г.О. Особливості фізичного виховання у старшій школі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. 26 листопада 2024 року.* Глухів. 2024. С. 293-296.

2. Філіпович В.В. Фізична активність учнів старшого шкільного віку та умови її оптимізації. *Освіта і наука XXI століття : матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції здобувачів фахової передвищої, вищої освіти, аспірантів і молодих учених (27-28 березня 2025, м. Глухів).* За заг. ред. Луценка Г.В. Глухів. 2025. Ч.2. С. 370-373.

3. Філіпович В.В., Бутенко Г.О. Оптимізація фізичної активності старшокласників у процесі позакласних занять. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю. 27 листопада 2025 року.* Глухів. 2025. С. 412-415.

Структура й обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Роботу викладено на 78 сторінках загального тексту, із них 70 сторінок основного тексту. Магістерська робота ілюстрована 14 таблицями та 2 рисунками. У списку використаної літератури 69 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Особливості фізичного розвитку та стану здоров'я старшокласників

Здоров'я людини виступає головною суспільною цінністю й водночас є необхідною передумовою стабільного соціально-економічного розвитку держави [13, 39]. У зв'язку з цим одним із ключових завдань Стратегії сталого розвитку «Україна-2025» стало формування сприятливих умов для повноцінної реалізації потенціалу громадян протягом усього життя, забезпечення належних стандартів якості життя та підвищення добробуту населення [44]. У цьому ж контексті Україна взяла на себе відповідні зобов'язання в межах Угоди про асоціацію з Європейським Союзом [49]. Важливість охорони здоров'я відображено й у низці нормативно-правових актів: законах України «Про охорону здоров'я», «Про освіту», «Про середню освіту», державних та міжгалузевих програмах розвитку фізичної культури, спорту та охорони здоров'я населення, а також у «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті» [62].

Однак сучасні реалії – політичні та економічні трансформації, військові дії на території України – спричинили появу низки медико-екологічних викликів, що безпосередньо загрожують здоров'ю різних соціальних груп [40]. Водночас варто нагадати: турбота про власне здоров'я є не лише правом, а й обов'язком кожного громадянина. Ігнорування елементарних принципів здорового способу життя часто призводить до того, що вже у віці 25–30 років людина потребує серйозної медичної допомоги [16, 43].

Стан здоров'я українського населення нині оцінюється як проблемний: рівень загальної смертності залишається високим і становить 13,9 особи на 1000 населення, демонструючи тенденцію до зростання [39, 47]. За даними Європейської бази «Health for All», вищі показники смертності, ніж в

Україні, зафіксовано лише в Росії, Казахстані та Молдові [68]. Українські показники середньої очікуваної тривалості життя (71,3 року) і тривалості здорового життя (59,2 року) одні з найнижчих у Європейському регіоні, що поєднується з високим природним спадом населення (–4,3 на 1000 осіб у 2020 році) та поширенням епідемій туберкульозу й ВІЛ/СНІДу [26, 29].

Серед головних чинників високої смертності дослідники виділяють: тютюнопаління, надлишкову масу тіла, гіподинамію, надмірне вживання алкоголю, а також високу частку інфекційних хвороб і травматизму [7–9]. При цьому здоров'я не завжди сприймається населенням як основний життєвий пріоритет. Особливу тривогу викликає стан здоров'я дітей і підлітків, адже саме вони є чутливим індикатором суспільних проблем [54, 60].

Міжнародне дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді, що навчається» (2019 р.) засвідчило, що від 20 до 78% учнів залежно від віку та типу навчального закладу мали досвід куріння [22]. При цьому серед дітей 11–15 років хоча б раз пробували курити 55% хлопців і 41% дівчат. Алкоголь у цьому віковому проміжку вживали 46% респондентів, а наркотики пробували 16% підлітків віком 15–17 років. Крім того, 38% опитаних брали участь у бійках щонайменше один раз на рік, а 32% зверталися до медичних закладів через отримані травми [31, 35].

На тлі скорочення дитячого населення (з 7971638 дітей віком 0–17 років у 2017 р. до 7614006 у 2021 р.) рівень захворюваності й поширення хвороб залишається доволі значним [39]. Так, показник поширеності становив 1922,8 на 1000 дітей у 2017 році та 1777,2 у 2021 році, тоді як рівень захворюваності склав відповідно 1385,0 та 1316,1 на 1000 осіб відповідного віку [40].

Під захворюваністю розуміють кількість уперше зареєстрованих випадків хвороб упродовж календарного року на певній території (враховуються усі гострі та вперше діагностовано хронічні патології). Натомість поширеність охоплює загальну кількість зареєстрованих хвороб за

рік: як гострих, так і хронічних, що були виявлені як у поточному, так і в попередні роки [47].

В останні роки стан здоров'я підлітків характеризується як незадовільний і має стійку негативну динаміку. Показники поширеності захворювань серед дітей цього віку варіюють у межах 2022,3–2154,5 випадків на 1000 осіб, тоді як рівень захворюваності коливається від 1188,2 до 1249,76 випадків на 1000 підлітків. Найнижчі значення обох показників були зафіксовані у 2019 році [62–63].

Загальна динаміка зростання рівня захворюваності серед підлітків здебільшого пояснюється підвищенням частоти випадків новоутворень (з 5,77 у 2017 р. до 6,7 у 2021 р. на 1000 осіб відповідного віку), патологій крові та кровотворних органів (7,27 і 8,49 відповідно), а також захворювань дихальної системи (645,62 і 728,88) та органів травлення (51,95 і 57,13 відповідно) [2, 19, 21].

Водночас простежується і позитивна тенденція, що виражається у зменшенні показників поширеності окремих захворювань. Зокрема, серед підлітків скоротилася кількість випадків розладів психіки та поведінки (на 26,62%), хвороб системи кровообігу (на 13,91%), а також деяких інфекційних і паразитарних захворювань (на 10,98%) (табл. 1.1) [65].

Важливим чинником збереження здоров'я є активний спосіб життя, що передбачає систематичні фізичні вправи, загартування, дотримання правил особистої гігієни, раціональне харчування та інші оздоровчі заходи, спрямовані на досягнення гармонійного розвитку організму [5, 28].

Старший шкільний вік збігається з етапом завершення морфофункціонального дозрівання основних систем організму. У цей час функціональні можливості організму значно наближаються до показників дорослої людини, при цьому процеси асиміляції переважають над дисиміляцією. Добова величина основного обміну становить близько 2500 ккал у дівчат та близько 3000 ккал у юнаків [37, 42].

Таблиця 1.1

**Захворюваність учнів старших класів за окремими класами
zareєстрованих хвороб в Україні, кількість випадків на 1 тис. учнів**

Клас хвороб	Захворюваність	
	2017	2021
усього хвороб, також:	1188,3	1249,8
хвороби органів дихання	645,7	728,8
хвороби шкіри та підшкірної клітковини	82,5	81,9
травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх чинників	72,4	65,8
хвороби органів травлення	51,8	57,2
хвороби сечостатевої системи	55,4	54,6
хвороби ока та його придаткового апарату	50,6	51,5
хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини	50,8	47,9
деякі інфекційні та паразитарні хвороби	40,08	35,8
хвороби вуха	34,02	34,6
хвороби нервової системи	33,6	30,8
ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення	27,8	24,8
хвороби системи кровообігу	18,3	15,7
хвороби крові й кровотворних органів та окремі порушення	7,4	8,6
новоутворення	5,9	6,8
розлади психіки та поведінки	5,7	4,09
природжені вади розвитку, деформації та хромосомні	1,97	1,9

За спостереженнями Д. А. Фарбера, у віці 15–17 років відбувається активне формування кори великих півкуль головного мозку [7]. Найбільш виражені зміни стосуються зорових і соматосенсорних зон, а також асоціативних відділів. У цей період збільшується кількість пірамідальних нейронів, тоді як частка перехідних форм зменшується. У лобових частках виявляється ріст кількості зірчастих клітин, що свідчить про поступове вдосконалення асоціативних систем та ускладнення міжнейронних зв'язків. Нейронні комплекси, які є основою обробки інформації, у цей період досягають рівня дорослої людини [8].

У старшому шкільному віці значно зростає роль кори у регуляції психічної діяльності та фізіологічних функцій [9]. Після періоду певного зниження працездатності у середньому шкільному віці знову відновлюється високий рівень урівноваженості нервових процесів: гармонійно поєднуються збудження і гальмування, покращується стійкість уваги, підвищується

диференціація умовних сигналів, поліпшується пам'ять і роль другої сигнальної системи [16]. До завершення старшого шкільного віку властивості основних нервових процесів практично відповідають рівню дорослого організму, хоча остаточне дозрівання триває до 20 років [22].

До цього віку більшість механізмів управління рухами сформовані [26]. Удосконалюються міжцентральної взаємозв'язки, що сприяє розвитку сенсомоторних і соматовісцеральних рефлексів, точності м'язових зусиль, координації рухів та узгодженості фізичної й вегетативної діяльності [29]. Завершується формування асоціативних зон кори, що забезпечує кращу просторову орієнтацію, швидкість прийняття рішень і підвищення розумової працездатності навіть у стресових умовах [31].

Маса мозку у цей період у хлопців становить близько 1400 г, у дівчат – близько 1260 г. Удосконалюються сенсорні системи: покращується стереоскопічність зору, збільшується поле зору, зростає швидкість темної та світлової адаптації. До 20–22 років завершується розвиток зорового аналізатора. Вестибулярна система продовжує вдосконалюватися після 16 років, що підвищує здатність підтримувати рівновагу [35]. Найвища гострота слуху відзначається у віці 14–19 років, після чого поступово знижується [39].

У кістковій системі завершується процес окостеніння, проте він триває в різні строки, залежно від індивідуальних особливостей [40]. Збільшується товщина кісткових стінок завдяки накопиченню кальцію, фосфору та магнію, зміцнюється зв'язковий апарат, пропорції тіла стають подібними до дорослої людини. Повне завершення формування кісткової тканини настає у 25–30 років [43].

М'язова система активно розвивається: у 15 років маса м'язів становить близько 33% від маси тіла, а у 18 років – понад 44% [44]. Проте остаточне дозрівання м'язових волокон відбувається пізніше – у 30–35 років. У цей період тривають процеси дозрівання м'язової тканини та енергетичних запасів [47].

Серцево-судинна система у старшокласників близька до дорослого рівня, хоча інколи може проявлятися дихальна аритмія [49]. Повне дозрівання серця спостерігається у 20–21 рік. У 17 років об'єм серця сягає 130–150 мл, хвилинний об'єм крові становить 3–4 л (у дорослих – 5–6), систолічний об'єм – близько 70 мл, а частота серцевих скорочень відповідає рівню дорослого організму. Зменшення ЧСС, збільшення діастолі та часу кругообігу крові свідчить про економізацію функцій серцево-судинної системи [54].

Дихальна система у старшокласників функціонує подібно до дорослої [60]. У юнаків життєва ємність легень становить близько 3520 мл, у дівчат – 2760 мл. Знижується частота і зростає глибина дихальних рухів, що також вказує на економізацію роботи системи. У дівчат розвиток дихальної системи завершується у 17–18 років, у юнаків – у 19–20 років [62].

У процесі онтогенезу функціональні властивості м'язів змінюються нерівномірно [63]. Якщо розглядати такі якості, як швидкість, сила, витривалість та спритність у старшому шкільному віці, то можна відзначити низку особливостей. У дівчат цього періоду певні зміни рухових якостей пов'язані з перебігом овуляційно-менструального циклу [65].

Найбільш активно в цьому віковому проміжку розвиваються швидкісні показники [68]. Проте вже у 13–14 років вони досягають рівня дорослої людини. Цей вік також вважається сенситивним для вдосконалення швидкісно-силових здібностей, як підкреслює Л. В. Волков [40]. Таким чином, розвиток швидкісних якостей відбувається переважно до старшого шкільного віку, у якому спостерігається лише їх стабілізація. Аналогічна ситуація характерна і для спритності: у старших школярів відбувається закріплення досягнутих результатів [40].

На відміну від цих якостей, силові здібності продовжують активно зростати [43]. Наприклад, сила різних груп м'язів у 16–17-річних підлітків у середньому у 1,75 рази вища, ніж у 14-річних. Після 17 років темпи приросту сповільнюються: сила м'язів молодих людей у віці 20–30 років перевищує

показники старшокласників лише на 10% [44]. Найбільш сприятливим для розвитку сили вважається вік 14–17 років, а її пік припадає на 18–20 років і зберігається приблизно до 45 років. Так, станову силу у 18 років оцінюють у межах 125–130 кг [47].

Витривалість у цей період після зниження під час статевого дозрівання знову починає зростати [54]. Проте на момент завершення школи вона становить лише близько 90% від рівня дорослої людини [60]. Сенситивний період розвитку загальної витривалості охоплює 15–20 років, досягаючи максимуму у 20–25 років і зберігаючись навіть до 55 і більше років [62]. Найвищі показники витривалості спостерігаються у 25–30 років [63].

Фізична працездатність старшокласників залишається на високому рівні: юнаки здатні виконати обсяг роботи, що у 20–30 разів перевищує можливості дітей 9–10 років [65]. Це зумовлено вдосконаленням регуляторних систем, перебудовою м'язової тканини та збільшенням маси тіла [68].

Щодо гнучкості, то у старшому шкільному віці вона дещо знижується порівняно з середнім шкільним періодом [40]. Координаційні здібності досягають оптимального рівня і у 18–25 років відповідають дорослому рівню [44].

Таким чином, старший шкільний вік характеризується незначними морфо-функціональними змінами та поступовим досягненням організмом функціональних можливостей дорослої людини [47]. Водночас значний вплив на стан здоров'я підлітків має навчальне навантаження [49]. Освітній процес триває 6–7 годин на день, а виконання домашніх завдань займає ще близько 3 годин, що означає перебування у сидячому положенні 8–9 годин на добу [54]. За результатами досліджень [60], до 50% учнів гімназій наприкінці навчального дня відчувають перевтому, тоді як у звичайних школах цей показник становить 20–30% [62]. Такі умови провокують імунні та гормональні порушення [63].

Недостатньо ефективна система фізичного виховання в закладах освіти сприяє зниженню рівня фізичної активності, що призводить до порушення обміну речовин, розвитку ожиріння, ендокринних захворювань та інших проблем зі здоров'ям [65]. Додатковими негативними факторами виступають слабе матеріальне забезпечення шкільних спортзалів, незадовільна якість питної води, нераціональне харчування, а також шкідливі звички - раннє паління чи вживання алкоголю [68].

1.2. Значення фізичної активності у житті старшокласників

Фізична активність у житті людини є однією з основних умов її нормального розвитку, гармонійного функціонування організму та збереження здоров'я. Особливе значення вона набуває у старшому шкільному віці, коли відбувається завершення процесів росту і формування організму, активізуються інтелектуальні та соціальні можливості підлітків, а також визначається майбутня траєкторія їхнього життєвого шляху [15].

У цей період організм потребує достатньої кількості фізичних навантажень, адже саме вони забезпечують підтримку фізичного стану на належному рівні, запобігають розвитку гіподинамії, сприяють підвищенню працездатності та витривалості [27].

Недостатність фізичної активності призводить до значних негативних змін у здоров'ї школярів, зокрема зниження імунітету, виникнення захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, порушення обміну речовин та підвищення ризику психоемоційних розладів [57].

Старшокласники, на відміну від дітей молодшого шкільного віку, мають значно більше навчальне навантаження. Програма навчання передбачає засвоєння великого обсягу теоретичного матеріалу, підготовку до складання підсумкових іспитів, зовнішнього незалежного оцінювання, визначення майбутньої професії. Усе це супроводжується тривалим

перебуванням у сидячому положенні, виконанням домашніх завдань, додаткових занять та підготовки до контрольних робіт [69].

У середньому школяр старших класів проводить у сидячій позі 8–9 годин на добу, що перевищує фізіологічні норми та створює серйозне навантаження на опорно-руховий апарат [17]. Унаслідок цього зростає кількість випадків сколіозу, порушень постави, короткозорості, головних болів, нервово-емоційного виснаження [31].

Регулярні заняття фізичною культурою та спортом дозволяють компенсувати негативні наслідки гіподинамії, відновити баланс між розумовими та фізичними навантаженнями, зміцнити здоров'я школярів [28].

У старшому шкільному віці фізична активність має не лише фізіологічне, а й соціально-виховне значення. Підлітки активно формують систему життєвих цінностей, поглядів, ідеалів. Участь у колективних формах занять спортом сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню вміння співпрацювати в команді, брати відповідальність за спільний результат, виховує дисциплінованість і цілеспрямованість [47].

Такі якості є важливими не тільки для спортивної діяльності, а й для майбутнього професійного та особистого життя. Доведено, що школярі, які регулярно займаються фізичною культурою, мають вищий рівень організованості та соціальної активності, легше адаптуються до змінних умов життя [72].

Не менш важливим є психологічний аспект впливу фізичної активності на старшокласників. У цьому віці підлітки часто стикаються з емоційною нестабільністю, підвищеним рівнем тривожності, проблемами у спілкуванні з ровесниками чи дорослими.

Фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, допомагають подолати психологічну напругу, поліпшують настрій завдяки виробленню ендорфінів, формують упевненість у власних силах [29]. Психологи наголошують, що підлітки, які займаються спортом, краще контролюють свої

емоції, мають вищу стресостійкість і демонструють більш позитивне ставлення до навчання та життя загалом [22].

Окрему увагу слід приділити питанню формування у старшокласників потреби у фізичній активності. У сучасних умовах розвитку інформаційних технологій та поширення комп'ютерних ігор і соціальних мереж діти часто віддають перевагу пасивним видам дозвілля. За статистичними даними, більшість учнів старших класів проводить від трьох до п'яти годин на день в інтернеті або за комп'ютером, що суттєво зменшує час, відведений на фізичну активність [27].

У результаті формується малорухливий спосіб життя, що є однією з основних причин виникнення ожиріння, серцево-судинних захворювань та розладів опорно-рухового апарату в молодому віці [19]. Саме тому завдання школи, батьків та суспільства полягає у створенні умов, які б мотивували підлітків до систематичних занять спортом. Це можуть бути сучасні спортивні зали, добре обладнані майданчики, різноманітні секції та гуртки, а також організація змагань і спортивних свят, що формують інтерес та позитивні емоції від участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності [25].

Фізична активність також тісно пов'язана з профілактикою шкідливих звичок. Дослідження свідчать, що учні, які активно займаються спортом, рідше починають палити чи вживати алкоголь у підлітковому віці, оскільки заняття фізичною культурою формують відповідальне ставлення до власного здоров'я [29].

Спорт створює середовище, де важливими є самодисципліна, контроль над власними діями, прагнення до результату, що несумісне з шкідливими звичками [40]. Таким чином, фізична активність виступає важливим чинником виховання культури здоров'я у старшокласників [33].

Не менш значущою є роль фізичної активності у професійній орієнтації підлітків. Частина школярів у майбутньому пов'язує свою діяльність із професіями, що потребують високого рівня фізичної підготовленості: це

військові, поліцейські, рятувальники, спортсмени, тренери, викладачі фізичної культури [13].

Проте навіть у тих видах діяльності, які на перший погляд не потребують фізичної сили, витривалість, стресостійкість, здатність швидко відновлювати працездатність є важливими професійними якостями [34]. Саме систематичні заняття фізичною культурою сприяють їх розвитку та закріпленню [16].

Важливо зазначити, що фізична активність має вплив і на успішність у навчанні. Численні дослідження підтверджують, що школярі, які займаються спортом, мають вищі показники уваги, пам'яті, швидше засвоюють новий матеріал, демонструють вищі результати на уроках [25].

Це пояснюється тим, що фізичні вправи покращують кровообіг і постачання кисню до головного мозку, активізують роботу нервової системи та сприяють відновленню після розумових навантажень [29].

Таким чином, значення фізичної активності у житті старшокласників є надзвичайно багатогранним. Вона забезпечує гармонійний фізичний розвиток, підтримує психічне здоров'я, формує соціально значущі якості, впливає на професійне самовизначення та навчальну діяльність [26]. В умовах сучасного освітнього процесу, що характеризується високим рівнем інтелектуальних навантажень і недостатнім обсягом фізичних вправ, важливо знайти баланс між навчальною та фізичною активністю учнів [27].

Для цього потрібна цілеспрямована робота педагогів, батьків та суспільства загалом, спрямована на створення умов для розвитку інтересу до спорту та формування культури здорового способу життя [47].

Саме у старшому шкільному віці закладається фундамент майбутнього здоров'я, тому від рівня фізичної активності у цей період значною мірою залежить якість життя та працездатність людини у дорослому віці [11].

1.3. Організація фізичної активності учнів старших класів у різних країнах світу

Фізична активність є ключовим чинником гармонійного розвитку підлітків та збереження їхнього здоров'я. Відповідно до сучасних досліджень, систематичне залучення школярів до фізичних навантажень позитивно впливає на розвиток серцево-судинної, опорно-рухової систем, психоемоційний стан та когнітивні здібності [10, 35, 47]. У різних країнах світу організація фізичної активності старшокласників суттєво відрізняється, що обумовлено історичними традиціями, культурними особливостями, рівнем розвитку освітньої системи та державними стандартами фізичного виховання.

У країнах Західної Європи особливу увагу приділяють інтеграції фізичної активності у щоденний навчальний процес. Наприклад, у Скандинавських країнах уроки фізичної культури проводяться щодня або не менше трьох разів на тиждень з обов'язковим включенням елементів аеробіки, спортивних ігор та активного відпочинку на свіжому повітрі [2]. Значна увага приділяється варіативності та адаптації вправ відповідно до фізичного стану та інтересів учнів. Крім того, у школах цих країн активно впроваджуються програми післяурочних спортивних гуртків, секцій та інтерактивних квестів, що мотивують підлітків до регулярної рухової активності. Наукові дані свідчать, що системне залучення до фізичних занять у скандинавських школярів корелює зі зниженням рівня ожиріння та покращенням психоемоційного стану [31, 24].

У Німеччині та Франції фізична активність є обов'язковим компонентом навчальної програми старших класів. У Німеччині школи заохочують проведення додаткових спортивних годин у позаурочний час, а учні мають можливість обирати види спорту, які відповідають їхнім уподобанням і фізичним можливостям [44]. У Франції, окрім уроків фізичної культури, активно реалізується концепція «Sport Scolaire», що включає змагання між школами, спортивні фестивалі та інтеграцію фізичних вправ у

культурні заходи школи [51, 61]. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень фізичної підготовленості підлітків, а й формує навички командної взаємодії, відповідальності та самодисципліни.

У Великій Британії організація фізичної активності базується на принципах «Daily Mile» та «PE Passport», що передбачає щоденне бігове навантаження та персоналізоване відстеження фізичної активності кожного учня [6]. Впровадження подібних інноваційних підходів забезпечує системність фізичного виховання та дозволяє інтегрувати здоров'язберезувальні технології у навчальний процес. Додатково британські школи активно використовують інтерактивні технології, такі як фітнес-трекери, цифрові платформи для моніторингу активності та відеоінструкції для домашніх вправ, що сприяє підвищенню мотивації учнів [27].

У Північній Америці, зокрема у США та Канаді, організація фізичної активності старшокласників має комплексний характер і поєднує навчальні, позанавчальні та соціальні компоненти [38]. Американські школи передбачають щонайменше три уроки фізичної культури на тиждень, а також підтримують різноманітні спортивні секції: командні види спорту, індивідуальні змагання, тренажерні зали. У Канаді велике значення приділяється розвитку рухової компетентності та формуванню здорових звичок у підлітковому віці. Програми включають інтерактивні навчальні модулі, де учні самостійно планують тренування, оцінюють власні результати та ведуть щоденники фізичної активності [59]. Дослідження показують, що подібна автономія в управлінні фізичним розвитком підвищує рівень залученості та мотивації школярів.

Азійські країни, зокрема Японія, Китай та Південна Корея, традиційно роблять акцент на дисциплінованості та системності фізичного виховання. У японських школах уроки фізкультури проводяться щодня і включають комплекс ранкової гімнастики, спортивні ігри та регулярні спортивні фестивалі [10]. Китайська система освіти передбачає інтеграцію фізичної

активності у повсякденне шкільне життя та обов'язкове відвідування спортивних секцій. В Південній Кореї додаткову увагу приділяють інноваційним формам організації фізичної активності, зокрема онлайн-програмам тренувань, що дозволяє учням займатися спортом навіть поза школою [2].

Таким чином, аналіз міжнародного досвіду демонструє, що ефективна організація фізичної активності старшокласників передбачає комплексний підхід, який поєднує систематичні уроки фізичної культури, позанавчальні заходи, варіативність програм та інтеграцію сучасних технологій для контролю та стимулювання рухової активності [12, 34]. Дослідження підтверджують, що країни, де фізична активність інтегрована у щоденне життя учнів, демонструють вищий рівень фізичної підготовленості, кращу психоемоційну стабільність та зниження ризику хронічних захворювань у підлітків [13].

У Австралії фізична активність школярів також посідає важливе місце в освітньому процесі. Основою є інтеграція уроків фізкультури у щоденний розклад та організація позаурочних спортивних секцій. Програми включають командні ігри, плавання, біг, а також активності на свіжому повітрі, що сприяють розвитку витривалості та координаційних здібностей [16, 41]. Велике значення приділяється персоналізованому підходу, коли кожен учень може обирати види фізичної активності відповідно до власних інтересів та фізичних можливостей. Наукові дослідження свідчать, що такий підхід підвищує мотивацію учнів, зменшує ризик виникнення гіподинамії та покращує загальний стан здоров'я підлітків [15].

У Латинській Америці організація фізичної активності значною мірою залежить від національної політики та рівня інфраструктури освітніх закладів. У Бразилії та Аргентині уроки фізкультури проводяться 2–3 рази на тиждень і доповнюються обов'язковими спортивними фестивалями та олімпіадами серед шкіл [21, 30]. Особливість регіону полягає у популярності футболу та інших командних видів спорту, які залучають значну кількість

старшокласників до систематичних тренувань. Проте дослідження показують, що рівень фізичної активності серед підлітків у містах залишається нижчим порівняно з сільськими школами, що пояснюється дефіцитом спортивних майданчиків та обмеженими можливостями для безпечного активного відпочинку [17].

Українська система фізичного виховання старшокласників має свої особливості та проблеми. Стандарти освіти передбачають два уроки фізкультури на тиждень, що значно менше, ніж у більшості країн Західної Європи та Північної Америки [38]. Додаткові позашкільні та факультативні заняття часто носять епізодичний характер та залежать від матеріально-технічної бази школи. Соціологічні дослідження показують, що значна частина українських старшокласників відвідує уроки фізичної культури не через власний інтерес, а задля отримання оцінок, що знижує ефективність навчально-тренувального процесу [17]. Разом із тим, експериментальні дослідження підтверджують, що впровадження варіативних модулів, спортивних квестів, турнірів і мотиваційних заходів дозволяє підвищити рівень фізичної активності та поліпшити фізичну підготовленість учнів [20].

Порівняльний аналіз міжнародного досвіду свідчить про ключові чинники ефективної організації фізичної активності старшокласників. По-перше, важлива системність: уроки фізкультури повинні проводитися не менше трьох разів на тиждень і супроводжуватися регулярними позаурочними заходами. По-друге, варіативність і персоналізація: надання можливості вибору виду спорту або фізичної активності підвищує зацікавленість і мотивацію учнів. По-третє, інтеграція сучасних технологій: використання фітнес-трекерів, цифрових платформ та онлайн-програм дозволяє відслідковувати фізичну активність та забезпечує додаткові стимули до регулярних занять. Нарешті, важливу роль відіграє мотиваційна складова: залучення учнів до організації спортивних заходів, командних ігор та квестів сприяє формуванню позитивного ставлення до активного способу життя [8, 21, 54].

Таким чином, аналіз практики організації фізичної активності в різних країнах показує, що інтеграція систематичних уроків, позаурочних заходів, варіативних модулів та технологічних інструментів дозволяє досягти високого рівня фізичної підготовленості старшокласників, зберегти їхнє здоров'я та сформувати стійку мотивацію до активного способу життя. Водночас досвід України демонструє необхідність реформування системи фізичного виховання, зокрема збільшення кількості уроків, поліпшення матеріально-технічної бази та активного залучення учнів до позашкільних спортивних заходів [22, 38].

Особливу увагу в організації фізичної активності приділяють мотивації старшокласників, адже саме внутрішнє бажання займатися спортом визначає тривалість і регулярність занять. У США та Канаді підлітки активно залучаються до спортивних клубів та команд, де мотивація формується через змагання, рейтингування та соціальне визнання [3, 45]. Крім того, велике значення має заохочення з боку вчителів, тренерів і батьків. Дослідження показують, що поєднання внутрішніх та зовнішніх мотивів значно підвищує зацікавленість учнів, особливо у тих видах спорту, які потребують регулярної тренуваності та високого рівня самодисципліни [20].

У Європі, зокрема у Фінляндії та Нідерландах, мотивація підтримується через інноваційні програми, що поєднують навчальний процес і фізичну активність. Учні залучаються до проектів, де спортивна діяльність інтегрується з природознавчими та технологічними предметами, що стимулює розвиток критичного мислення та командної роботи [25]. Також в цих країнах важливим є включення учнів до планування власних занять, що створює відчуття автономії та відповідальності за результати.

У країнах Азії, таких як Японія та Південна Корея, акцент робиться на системність і дисципліну. Уроки фізичної культури відбуваються щодня, а позаурочна діяльність включає ранкову зарядку, групові вправи та регулярні спортивні змагання. Високий рівень дисципліни і системного підходу сприяє формуванню стабільних звичок щодо фізичної активності [26]. Однак

дослідження також вказують на певний ризик перевантаження учнів, особливо у старших класах, коли навчальне навантаження збільшується, що може знижувати інтерес до занять спортом і негативно впливати на психоемоційний стан [31].

Порівняльний аналіз показує, що ефективність організації фізичної активності залежить від поєднання декількох чинників: кількості уроків фізкультури, варіативності програм, наявності позаурочних спортивних заходів, технологічного забезпечення та рівня мотивації учнів. У більшості країн світу застосовується комбінований підхід, коли уроки фізкультури поєднуються з факультативами, спортивними клубами, змаганнями та інтерактивними програмами. Такий підхід дозволяє підтримувати високий рівень фізичної активності, розвивати координаційні навички, зміцнювати серцево-судинну систему та формувати стійкі звички щодо здорового способу життя [28, 37].

В Україні, за даними соціологічних досліджень, старшокласники проводять більшу частину часу сидючи за навчальними заняттями та домашніми завданнями, що знижує їхню фізичну активність. Впровадження інтерактивних і варіативних програм, залучення учнів до організації спортивних заходів, використання сучасних технологій для моніторингу активності та стимулювання до регулярних занять є ключовими напрямками покращення стану фізичного виховання [29].

Експериментальні дані свідчать, що при активному включенні старшокласників у позаурочну фізичну діяльність, використанні спортивних модулів та квестів спостерігається значне підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення показників витривалості, сили та швидкості реакції, а також зростання загального інтересу до фізичної культури [10, 25]. Це підтверджує важливість комплексного підходу до організації фізичної активності у навчальному процесі та необхідність врахування мотиваційної складової, особливостей розвитку учнів та матеріально-технічного забезпечення закладів освіти.

Висновки до розділу 1

Аналіз сучасних наукових і методичних джерел дав можливість зробити висновок, що навчально-виховний процес у закладах освіти вирізняється високим рівнем інтенсивності, перевантаженістю навчальним матеріалом та обмеженими можливостями для забезпечення оптимальної фізичної активності школярів. Лише дві академічні години фізичної культури на тиждень не компенсують дефіциту руху, що негативно позначається на стані здоров'я дітей та підлітків. При цьому позакласні та позашкільні заходи, які мали б частково усунути цей недолік, часто організуються епізодично та не завжди відповідають віковим і психофізіологічним потребам учнів.

У світовій освітній практиці питання фізичного виховання школярів вирішується більш комплексно. У ряді європейських країн стандартом вважається проведення занять фізичною культурою не менше трьох разів на тиждень із обов'язковим доповненням у вигляді гурткової, секційної та індивідуальної фізичної активності. У багатьох країнах, зокрема в Італії та державах Скандинавії, впроваджена система тісної взаємодії між школами та спортивними організаціями, що дозволяє поєднувати навчальний процес із тренувальною діяльністю та залучати школярів до систематичних занять різними видами спорту. Досвід зарубіжних освітніх систем доводить доцільність розширення можливостей фізичної активності учнів та свідчить про ефективність інтегрованого підходу.

Особливу увагу слід приділити ролі адміністрації закладів освіти та вчителів фізичної культури. Саме вони є ключовими організаторами освітнього середовища, здатними створити умови для формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами, забезпечити індивідуальний підхід та налагодити партнерську співпрацю з батьками й позашкільними установами. Від професійної компетентності педагогів та їх уміння мотивувати залежить якість і результативність усього процесу фізичного виховання.

Разом з тим, стан здоров'я сучасних старшокласників в Україні характеризується невтішними показниками: зростає рівень хронічних захворювань, збільшується кількість учнів із низькими показниками фізичного розвитку та знижується інтерес до уроків фізичної культури. Це створює серйозні виклики для системи освіти та вимагає пошуку нових, більш ефективних засобів і методів оздоровлення та фізичного вдосконалення учнівської молоді.

Таким чином, результати аналізу літературних джерел підтверджують актуальність проблеми підвищення рівня фізичної активності школярів і необхідність удосконалення системи фізичного виховання в Україні. Вирішення цього завдання можливе шляхом модернізації навчальних програм, підвищення якості організації позаурочних і позашкільних заходів, впровадження зарубіжного досвіду у поєднанні з національними традиціями, а також створення умов для більш активної участі учнів у процесі самостійних занять фізичними вправами. Всі ці аспекти визначають потребу у подальших наукових дослідженнях і практичних розробках у галузі фізичного виховання.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

2.1. Методи та організація дослідження

Для досягнення поставленої мети та розв'язання основних завдань дослідження було використано комплекс сучасних наукових методів, що зарекомендували себе у практиці теорії й методики фізичного виховання та спорту. Ці методи докладно описані у спеціалізованих науково-методичних джерелах і забезпечують всебічний підхід до аналізу досліджуваної проблеми.

Аналіз і узагальнення науково-методичних джерел. Даний метод передбачав цілеспрямоване та системне вивчення спеціальної літератури з теми дослідження для визначення його актуальності, формулювання мети, завдань і гіпотези. Теоретичний аналіз дозволив простежити основні тенденції у розвитку фізичного виховання школярів, виокремити підходи до оцінки фізичної підготовленості та виявити проблеми, що стримують ефективність освітнього процесу у цій сфері. Значна увага приділялась вивченню особливостей формування потреби у руховій активності старшокласників у процесі занять фізичною культурою. У ході роботи було опрацьовано 69 наукових джерел, що створило надійну теоретичну основу для подальших практичних етапів дослідження.

Соціологічні методи. З метою вивчення ставлення учнів і вчителів до організації занять фізичною культурою, а також з'ясування шляхів підвищення їх ефективності застосовувалися соціологічні методи, зокрема анкетування. Опитування проводилося індивідуально під контролем дослідника для запобігання помилкам і забезпечення достовірності відповідей. Анкету було структуровано у три блоки: вступний, основний та демографічний. У вступній частині респондентам роз'яснювалися мета і значення дослідження. Основний блок містив запитання з варіантами

відповідей і можливістю власного формулювання, що дозволяло глибше розкрити індивідуальну позицію кожного опитуваного. Демографічний блок, спрямований на педагогів, охоплював інформацію про вік, педагогічний стаж, освіту та спортивну спеціалізацію. Учні заповнювали анкети, які склалися з 23 питань. Опитування учнів дало можливість оцінити їхню зацікавленість у заняттях фізичною культурою, мотиваційні чинники участі та ставлення до уроків. Анкета для вчителів була орієнтована на оцінку змісту уроків, рівня матеріально-технічного забезпечення та можливих шляхів оптимізації навчального процесу.

Фремінгемська методика оцінки рухової активності. Для визначення рівня рухової активності старшокласників використовувалася адаптована Фремінгемська методика, яка передбачає реєстрацію кількості, інтенсивності та тривалості фізичних навантажень протягом певного часу. Цей підхід дозволяє простежити взаємозв'язок між рівнем фізичної активності, станом здоров'я та показниками витривалості учнів.

Педагогічні методи дослідження. До педагогічних методів було віднесено спостереження, бесіди, тестування та педагогічний експеримент. Спостереження здійснювалося з метою вивчення особливостей виконання фізичних вправ, дисциплінованості та активності учнів під час занять. Педагогічний експеримент мав дві основні фази - констатувальну та формувальну.

На констатувальному етапі збиралися вихідні дані про фізичну підготовленість старшокласників, їх мотивацію до занять і рівень щоденної рухової активності. Під час формувального етапу, спираючись на результати попереднього аналізу, впроваджувалися спеціально розроблені організаційно-методичні заходи, спрямовані на підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою та збільшення обсягу рухової активності.

Педагогічне тестування проводилося відповідно до вимог «Навчальної програми з фізичної культури для 10–11 класів». Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися контрольні вправи: підтягування на

перекладині (для юнаків), віджимання від підлоги, нахил тулуба вперед із положення сидячи, піднімання тулуба за 60 секунд, біг на 100 м, біг на 1500 м рівномірним темпом, а також стрибок у довжину з місця.

Методи математичної статистики. Для кількісної обробки експериментальних даних застосовувалися методи математичної статистики, які дали змогу визначити середні значення, стандартні відхилення та кореляційні зв'язки між основними показниками фізичного розвитку, рухової активності та стану здоров'я школярів. Отримані результати дозволили встановити достовірність змін, оцінити ефективність педагогічних впливів і сформулювати узагальнені висновки.

Організація дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Конотопського ліцею № 10 Конотопського району Сумської області. У ньому брали участь 33 старшокласники: 16 юнаків і 17 дівчат. Реалізація програми магістерського дослідження відбувалася у три етапи.

Підготовчий етап включав вивчення та аналіз наукових джерел, розроблення програми дослідження, опанування методик і написання перших розділів роботи.

Основний етап охоплював проведення анкетування, вимірювання рівня фізичної активності, аналіз показників фізичної підготовленості учнів.

Заключний етап передбачав проведення формувального педагогічного експерименту, обробку отриманих даних, їх статистичний аналіз і формулювання підсумкових висновків.

2.2. Особливості фізичної активності учнів старших класів

Нами було проаналізовано вільний час учнів старших класів досліджуваних закладів з метою дізнатись основні пріоритети та захоплення школярів.

У таблиці 2.1 представлено результати дослідження, яке відображає, як учні 10–11 класів (хлопці та дівчата) проводять свій вільний час. Порівняння

здійснено за кількома видами діяльності, серед яких навчальні, дозвілєві та рекреаційні заняття.

Таблиця 2.1

Розподіл хлопців та дівчат 10-11 класів щодо занять у вільний час

Варіанти відповідей	хлопці		дівчата	
	10 клас	11 клас	10 клас	11 клас
Додаткові заняття з репетиторами	43,4	23,0	26,2	26,2
Заняття у секціях та гуртках	8,8	23,0	17,5	8,6
Перегляд телебачення	12,9	-	-	-
Читання книг	17,5	15,5	12,9	21,6
Проведення часу за комп'ютером	12,9	15,5	17,5	17,5
Проведення часу у розважальних закладах	-	7,5	17,5	8,6
Прогулянки з друзями	4,5	15,5	8,6	17,5

Серед десятикласників додаткові заняття з репетиторами є найпоширенішим. Зокрема, 43,4% хлопців та 26,2% дівчат відвідують додаткові заняття з репетиторами. У 11 класі спостерігається зниження показників серед хлопців - до 23,0%, тоді як серед дівчат цей показник залишається стабільним (26,2%). Це може бути пов'язано з тим, що хлопці у випускному класі більше схильні приділяти увагу практичній підготовці або іншим видам дозвілля, тоді як дівчата зберігають навчальну активність.

Щодо занять у секціях та гуртках, то цей вид діяльності більш популярний серед учнів 11 класу-хлопців (23,0%), ніж серед десятикласників (8,8%). У дівчат спостерігається зворотна тенденція - у 10 класі 17,5% займаються у секціях або гуртках, а в 11 класі цей показник зменшується до 8,6%. Це може свідчити про зниження інтересу до позашкільних занять у дівчат старшого віку через підготовку до іспитів або інші навчальні навантаження.

Серед хлопців 10 класу 12,9% віддають перевагу перегляду телебачення у вільний час. У 11 класі та серед дівчат обох класів цей вид дозвілля не фігурує серед основних (показник відсутній), що може свідчити про поступове зменшення інтересу до телебачення як форми відпочинку серед підлітків.

Читання залишається поширеним видом діяльності серед обох статей. У хлопців 10 класу цей показник становить 17,5%, а в 11 класі - 15,5%. Серед дівчат читають 12,9% десятикласниць та 21,6% одинадцятикласниць. Отже, з віком у дівчат спостерігається підвищення інтересу до читання, тоді як у хлопців - незначне зниження. Слід додати, що у старшокласників переважає читання навчальної літератури.

Використання комп'ютера у вільний час є доволі поширеним серед усіх учнів. У хлопців 10 класу та дівчат 10 класу цей показник становить відповідно 12,9% і 17,5%. У 11 класі спостерігається вирівнювання інтересу: 15,5% хлопців і 17,5% дівчат. Це свідчить про стабільно високу популярність комп'ютерних занять незалежно від статі та віку.

Щодо проведення часу у розважальних закладах, то хлопців 10 класу цей показник відсутній, однак у 11 класі 7,5% юнаків починають відвідувати розважальні заклади. Серед дівчат, навпаки, у 10 класі цей показник досить високий (17,5%), але у 11 класі знижується до 8,6%. Це може вказувати на зміну пріоритетів дівчат - від активного дозвілля до більш зосередженого на навчанні способу життя.

Прогулянки з друзями як вид дозвіллевої діяльності старшокласників демонструє зростання популярності з віком у обох статей. Якщо серед хлопців 10 класу гуляють із друзями лише 4,5%, то в 11 класі цей показник підвищується до 15,5%. Аналогічна тенденція спостерігається і серед дівчат: з 8,6% у 10 класі до 17,5% у 11 класі. Це свідчить про збільшення соціальної активності старшокласників.

У цілому, результати опитування показують, що з переходом до старшого класу структура дозвілля школярів змінюється. У хлопців знижується частка тих, хто займається з репетиторами, але зростає участь у гуртках, прогулянках і розважальних заходах. У дівчат простежується стабільність у навчальній активності, зменшення участі у гуртках і дозвіллі, але зростає інтерес до читання та спілкування з однолітками.

Такі результати свідчать про поступове формування у старшокласників більш різноманітних інтересів і соціальної активності, а також про зміни у пріоритетах дозвілля залежно від віку та статі.

У таблиці 2.2 відображено відсоткове співвідношення учнів, які надають перевагу самостійним або спеціально організованим формам занять фізичною активністю. Серед хлопців 10 класу 53,5% займаються фізичною активністю самостійно, тоді як 46,5% беруть участь у спеціально організованих формах, таких як спортивні секції, гуртки чи уроки фізичної культури. У 11 класі частка хлопців, які займаються самостійно, дещо зростає і становить 56,4%, тоді як участь у спеціально організованих формах зменшується до 43,4%. Це може свідчити про прагнення старших учнів до більшої самостійності у виборі видів рухової активності та режиму занять.

Таблиця 2.2

Розподіл хлопців та дівчат 10-11 класів за формою фізичної активності

Форма організації фізичної активності	хлопці		дівчата	
	10 клас	11 клас	10 клас	11 клас
Самостійно організована фізична активність	53,5	56,4	81,3	66,8
Спеціально організована фізична активність	46,5	43,4	18,7	33,2

Серед дівчат спостерігається інша тенденція. У 10 класі переважна більшість (81,3%) віддають перевагу самостійній фізичній активності, тоді як лише 18,7% беруть участь у спеціально організованих формах. Проте в 11 класі частка дівчат, які займаються самостійно, зменшується до 66,8%, а кількість тих, хто долучається до організованих форм, зростає до 33,2%. Це може бути пов'язано з усвідомленням важливості систематичних занять у підготовчий період до завершення школи, а також з бажанням отримати кваліфіковане керівництво під час тренувань.

Загалом дані таблиці 2.2 свідчать, що як хлопці, так і дівчата надають перевагу самостійно організованим видам фізичної активності, проте з віком у хлопців цей показник зростає, а в дівчат - знижується. Водночас спостерігається тенденція до поступового збільшення інтересу старшокласниць до спеціально організованих форм занять. Це підкреслює

відмінності у мотивації та підходах до фізичної активності серед учнів різної статі та віку.

У таблиці 2.3 «Розподіл хлопців та дівчат 10–11 класів за кількістю занять фізичною активністю упродовж тижня» відображено інтенсивність участі старшокласників у самостійно організованих та спеціально організованих формах фізичної активності. У ній подано частку учнів, які займаються фізичними вправами з різною частотою - від періодичних занять до п'яти разів на тиждень.

Таблиця 2.3

Розподіл хлопців та дівчат 10-11 класів за кількістю занять фізичною активністю упродовж тижня

Кількість занять упродовж тижня	хлопці		дівчата	
	10 клас	11 клас	10 клас	11 клас
Самостійно організована фізична активність				
періодично	12,8	29,5	18,7	6,7
3	-	20,4	25,2	13,3
4	26,7	-	12,5	19,7
5	10,5	10,1	25,2	26,7
Спеціально організована фізична активність				
3	24,6	20,4	-	13,3
4	14,2	-	-	-
5	14,2	20,4	18,7	19,7

Серед хлопців 10 класу найбільша частка (26,7%) займається фізичною активністю самостійно чотири рази на тиждень. Трохи менше (12,8%) роблять це періодично, а 10,5% тренуються п'ять разів на тиждень. У 11 класі спостерігається дещо інша динаміка: 29,5% хлопців займаються самостійно періодично, 20,4% - три рази на тиждень, і стільки ж тренуються п'ять разів на тиждень. Це свідчить про загальне зростання активності старшокласників, а також про підвищення ролі самостійних занять у старшому віці.

Серед дівчат 10 класу переважає регулярна фізична активність: 25,2% займаються три рази на тиждень, стільки ж п'ять разів. Дещо менша частка (18,7%) робить це періодично, а 12,5% чотири рази на тиждень. У 11 класі

спостерігається зниження кількості тих, хто займається три рази на тиждень (13,3%), і водночас зростання частки дівчат, які займаються чотири (19,7%) або п'ять разів на тиждень (26,7%). Це може свідчити про підвищення систематичності занять і більш свідоме ставлення до власного фізичного розвитку у старшому віці.

Щодо спеціально організованої фізичної активності, серед хлопців 10 класу 24,6% займаються тричі на тиждень, по 14,2% чотири або п'ять разів. У 11 класі частка тих, хто тренується три рази, становить 20,4%, і стільки ж займаються п'ять разів на тиждень, що свідчить про стабільний рівень участі у систематичних заняттях. Серед дівчат спеціально організована фізична активність менш поширена: у 10 класі 18,7% займаються п'ять разів на тиждень, а в 11 класі 13,3% три рази і 19,7% п'ять разів на тиждень.

Таким чином, самостійна фізична активність є більш поширеною серед школярів, особливо серед дівчат, тоді як спеціально організовані форми мають дещо менше охоплення. У хлопців з віком зростає частота занять як самостійних, так і організованих, тоді як у дівчат спостерігається тенденція до більш регулярних занять у старших класах. Це свідчить про поступове формування у старшокласників усвідомленої мотивації до підтримання фізичної активності та здорового способу життя.

З метою визначення рівнів фізичної активності старшокласників була використовували методика, яка розроблена вченими Фремінгемського університету, згідно з вимогами якої учні вели послідовний хронометраж особистої фізичної діяльності упродовж доби та занотували дані в індивідуальних картах. Уся добова фізична активність була розподілена на п'ять рівнів – високий, середній, малий, сидячий та базовий.

У таблиці 2.4 відображено середні показники тривалості різних рівнів фізичної активності учнів старших класів протягом доби. У ній наведено п'ять рівнів активності - високий, середній, малий, сидячий і базовий, що характеризують різну інтенсивність фізичної діяльності школярів.

Таблиця 2.4

Добові витрати часу хлопців та дівчат 10-11 класів на фізичну активність (хв.)

Клас	Рівень фізичної активності, X±S				
	Високий	Середній	Малий	Сидячий	Базовий
Хлопці 10 клас	60,4±27,8	50,1±12,4	445,8±36,8	382,3±32,9	504,5±11,3
Хлопці 11 клас	27,2±8,2	69,3±20,7	530,4±41,9	306,8±41,8	508,5±13,5
Дівчата 10 клас	25,4±10,2	57,2±19,8	509,5±47,2	359,8±54,9	503,2±19,3
Дівчата 11 клас	21,5±9,2	58,1±38,5	550,9±78,8	324,4 ±86,1	498,8±22,8

Серед хлопців 10 класу найвищі показники спостерігаються на рівні базової активності - 504,5±11,3 хвилини на добу, що охоплює основні життєві дії, пов'язані з підтриманням організму у стані спокою. Значні витрати часу припадають також на малу активність - 445,8±36,8 хвилини, що включає пересування, побутові дії чи незначні фізичні навантаження. Середній рівень активності становить 50,1±12,4 хвилини, а високий - 60,4±27,8 хвилини. Найменше часу учні витрачають на сидячі форми діяльності - 382,3±32,9 хвилини.

У хлопців 11 класу спостерігається зменшення часу, відведеного на високий рівень активності, до 27,2±8,2 хвилини, що може бути зумовлено підвищеним навчальним навантаженням у випускному класі. Водночас середній рівень активності зростає до 69,3±20,7 хвилини, що свідчить про переорієнтацію на помірні фізичні дії. Найбільше часу хлопці 11 класу витрачають на малу активність - 530,4±41,9 хвилини, тоді як сидячий рівень становить 306,8±41,8 хвилини, а базовий - 508,5±13,5 хвилини.

Серед дівчат 10 класу найвищі показники також припадають на малу активність - 509,5±47,2 хвилини, що свідчить про переважання помірних і побутових рухів у структурі добової активності. Базовий рівень становить 503,2±19,3 хвилини, а сидячий - 359,8±54,9 хвилини. Середній рівень фізичної активності займає 57,2±19,8 хвилини, а високий - лише 25,4±10,2

хвилини, що підтверджує загальну тенденцію меншої інтенсивності фізичних навантажень серед дівчат порівняно з хлопцями.

У дівчат 11 класу простежується подібна закономірність. Витрати часу на високий рівень активності становлять $21,5 \pm 9,2$ хвилини, на середній - $58,1 \pm 38,5$ хвилини, а на малий - $550,9 \pm 78,8$ хвилини, що є найвищим показником серед усіх груп. Сидячий рівень становить $324,4 \pm 86,1$ хвилини, а базовий - $498,8 \pm 22,8$ хвилини. Такі результати свідчать про незначне зниження інтенсивних навантажень і водночас збільшення загальної тривалості малорухомої активності.

Отже, у структурі добової фізичної активності старшокласників переважають малі та базові рівні, тоді як високий і середній рівні займають значно меншу частку часу. З віком спостерігається тенденція до зниження високої активності, особливо серед хлопців, та збільшення часу, витраченого на помірні та малорухомі форми діяльності. Дівчата в цілому демонструють нижчі показники високої активності, що може свідчити про менш виражену мотивацію до інтенсивних фізичних навантажень.

2.3. Особливості результатів педагогічного тестування учнів старших класів

Фізична підготовленість учнів старших класів є важливою складовою їхнього загального розвитку, оскільки саме в цьому віці завершується формування організму, активно вдосконалюються функціональні системи, зростає рівень свідомого ставлення до власного здоров'я. Старшокласники мають достатній рівень рухового досвіду, вміють контролювати свої дії та розуміють значення фізичної активності для підтримання працездатності, гармонійного розвитку тіла та профілактики захворювань.

Особливістю цього вікового періоду є нерівномірність фізичного розвитку хлопців і дівчат. У хлопців спостерігається інтенсивніше зростання м'язової маси, збільшення сили, швидкісно-силових якостей і витривалості. Вони краще адаптуються до тривалих фізичних навантажень, швидше

відновлюються після тренувань, мають вищі показники у вправах на силу та витривалість. Дівчата, навпаки, відзначаються більшою гнучкістю, координаційними здібностями, витонченістю рухів, але виявляють нижчу силову підготовленість і швидкісну витривалість. Такі відмінності обумовлені не лише фізіологічними чинниками, а й соціально-психологічними аспектами, зокрема рівнем інтересу до занять спортом, мотивацією та впливом соціальних стереотипів.

У старших класах значний вплив на рівень фізичної підготовленості має навчальне навантаження. Підготовка до випускних іспитів, збільшення кількості інтелектуальної праці та часу, проведеного в сидячому положенні, призводять до зниження рухової активності. Часто спостерігається дисбаланс між розумовою та фізичною діяльністю, що негативно впливає на стан здоров'я та функціональні можливості організму. Водночас частина старшокласників активно займається у спортивних секціях або відвідує тренажерні зали, що сприяє розвитку витривалості, сили та координації рухів.

Важливим чинником формування фізичної підготовленості є статевий диморфізм і різна мотивація до занять фізичною культурою. Хлопці частіше орієнтуються на досягнення спортивних результатів, прагнуть підвищити силу та витривалість, тоді як дівчата частіше обирають види активності, спрямовані на вдосконалення фігури, розвиток гнучкості або естетики рухів (фітнес, танці, йога). Це впливає на характер розвитку основних фізичних якостей і визначає специфіку їхньої фізичної підготовленості.

Таким чином, фізична підготовленість учнів старших класів має комплексний характер і залежить від поєднання біологічних, психологічних і соціальних чинників. Вона виявляється у різному рівні розвитку основних фізичних якостей, зумовленому статевими відмінностями, умовами навчання, обсягом рухової активності та мотиваційними особливостями. Ефективна організація фізичного виховання в цей період повинна враховувати індивідуальні можливості учнів, сприяти збереженню їхнього здоров'я,

розвитку фізичної працездатності та формуванню стійкої потреби у фізичній активності протягом життя.

У таблиці 2.5 відображено середні показники ($X \pm S$) рівня розвитку основних фізичних якостей учнів - витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координації. Порівняння результатів між хлопцями і дівчатами, а також між різними класами дає змогу оцінити динаміку фізичної підготовленості у старшому шкільному віці.

Таблиця 2.5

Розподіл хлопців та дівчат 10-11 класів за результатами педагогічного тестування

Рухові тести	хлопці		дівчата	
	10 клас	11 клас	10 клас	11 клас
Біг 1500 м, хв.	6,8±0,6	6,2±0,5	8,2±0,48	7,8±0,56
Біг 100 м, с	15,2±0,4	14,8±1,3	16,8±0,72	16,4±0,86
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	25,7±6,4	31,4±3,03	18,9±5,6	16,8±6,5
Підтягування у висі на перекладині (разів)	6,8±2,9	8,2±3,5	-	-
Нахил тулуба вперед (см)	6,5±1,7	9,6±2,2	19,7±4,2	19,8±2,03
Стрибок у довжину з місця, см	217,7±10,5	218,8±21,2	162,7±12,4	173,8±15,9
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с (разів)	37,5±5,3	36,4±3,6	28,8±3,8	33,4±4,8

За результатами бігу на 1500 метрів хлопці демонструють кращі показники витривалості порівняно з дівчатами. Серед десятикласників середній результат становить 6,8±0,6 хвилини, а серед одинадцятикласників - 6,2±0,5 хвилини, що свідчить про покращення витривалості з віком. У дівчат середній час проходження дистанції зменшується з 8,2±0,48 хвилини у 10 класі до 7,8±0,56 хвилини в 11 класі, що також свідчить про позитивну динаміку.

У бігу на 100 метрів хлопці демонструють покращення швидкісних якостей: середній результат у 10 класі становить 15,2±0,4 секунди, а в 11 класі - 14,8±1,3 секунди. У дівчат спостерігається аналогічна тенденція:

16,8±0,72 секунди у 10 класі та 16,4±0,86 секунди в 11 класі. Це вказує на розвиток швидкісних здібностей у старшокласників обох статей.

Показники сили верхніх кінцівок у хлопців значно вищі, ніж у дівчат. У вправі на згинання та розгинання рук в упорі лежачи хлопці 10 класу виконують у середньому 25,7±6,4 рази, а в 11 класі - 31,4±3,03 рази, що демонструє суттєве зростання силової витривалості. У дівчат, навпаки, відзначається невелике зниження показників: із 18,9±5,6 рази у 10 класі до 16,8±6,5 рази у 11 класі, що може бути пов'язано з меншим обсягом силових навантажень у цей період.

У тесті на підтягування у висі на перекладині оцінюється силова підготовленість хлопців. Десятикласники виконують у середньому 6,8±2,9 рази, а одинадцятикласники - 8,2±3,5 рази, що свідчить про помітне покращення результатів. Дівчата цей тест не виконували.

Показники гнучкості, визначені за результатами нахилу тулуба вперед, демонструють перевагу дівчат. Серед хлопців 10 класу результат становить 6,5±1,7 см, у 11 класі - 9,6±2,2 см. У дівчат показники значно вищі: 19,7±4,2 см у 10 класі та 19,8±2,03 см у 11 класі. Це свідчить про стабільно високий рівень гнучкості у дівчат і поступове покращення цього показника у хлопців.

У тесті на стрибок у довжину з місця, що характеризує вибухову силу ніг, хлопці демонструють стабільно високі результати: 217,7±10,5 см у 10 класі та 218,8±21,2 см у 11 класі. У дівчат спостерігається позитивна динаміка - з 162,7±12,4 см до 173,8±15,9 см, що свідчить про розвиток сили нижніх кінцівок із віком.

Рівень розвитку м'язів черевного преса оцінювався за кількістю піднімань тулуба з положення лежачи в сід за 60 секунд. Хлопці 10 класу виконують у середньому 37,5±5,3 рази, а 11 класу - 36,4±3,6 рази, що вказує на стабільність результатів. У дівчат спостерігається зростання показників: із 28,8±3,8 рази у 10 класі до 33,4±4,8 рази в 11 класі, що свідчить про покращення силової витривалості м'язів тулуба.

Загалом результати педагогічного тестування показують, що хлопці мають вищі показники сили, швидкості та витривалості, тоді як дівчата переважають у гнучкості та демонструють поступове зростання силової витривалості. У більшості тестів спостерігається позитивна динаміка з 10 до 11 класу, що свідчить про ефективність фізичного виховання у старшій школі та природний розвиток фізичних якостей у цьому віковому періоді.

Висновки до розділу 2

Проведений аналіз особливостей фізичної активності та фізичної підготовленості учнів старших класів дозволяє зробити низку узагальнень.

Структура дозвілля старшокласників має певні вікові та статеві відмінності. З віком у хлопців спостерігається зменшення навчальної активності (менше занять із репетиторами) і збільшення частки соціальних та рекреаційних форм дозвілля - прогулянок, спілкування, відвідування гуртків. У дівчат, навпаки, зберігається стабільність у навчальній діяльності, проте зростає інтерес до читання та соціальної взаємодії. Це свідчить про поступову переорієнтацію інтересів старшокласників і підвищення ролі особистісного спілкування.

Форми організації фізичної активності демонструють тенденцію до переваги самостійних занять над спеціально організованими. Хлопці частіше займаються фізичними вправами самостійно, що свідчить про їх прагнення до незалежності у виборі виду активності. Дівчата, хоча і виявляють більшу схильність до самостійних занять, у старшому віці частіше долучаються до організованих форм, що може бути пов'язано з усвідомленням користі систематичних тренувань і потребою у кваліфікованому керівництві.

Аналіз добової фізичної активності показав, що основну частину часу старшокласники витрачають на малі та базові рівні активності, тоді як високі та середні рівні становлять незначну частку добового навантаження. З віком спостерігається тенденція до зменшення тривалості інтенсивної активності, особливо серед хлопців, що може бути зумовлено збільшенням навчального

навантаження. Дівчата демонструють нижчий рівень високої активності, що відображає їх схильність до менш інтенсивних видів рухової діяльності.

Результати педагогічного тестування свідчать про наявність статевих відмінностей у розвитку основних фізичних якостей. Хлопці мають вищі показники сили, витривалості та швидкості, тоді як дівчата переважають у гнучкості та координаційних здібностях. З 10 до 11 класу у більшості показників спостерігається позитивна динаміка, що підтверджує ефективність занять фізичною культурою та природний розвиток організму в цей період.

Загальна тенденція розвитку свідчить про те, що в старшому шкільному віці формується свідоме ставлення до фізичної активності, проте рівень її інтенсивності поступово знижується через зростання навчальних навантажень. Це вимагає від освітніх закладів більш цілеспрямованої роботи щодо стимулювання рухової активності учнів, формування стійких мотиваційних установок на підтримання фізичної форми та здоров'я.

Забезпечення належного рівня фізичної активності та підготовленості старшокласників потребує системного підходу, що враховує індивідуальні відмінності, гендерні особливості й умови навчального процесу. Це є важливою передумовою формування гармонійно розвиненої, фізично активної та здорової молоді.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

3.1. Підходи до підвищення рівня фізичної активності старшокласників

Соціально-психологічний аспект фізичної активності старшокласників відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя та особистісного розвитку. Дослідження показують, що регулярні заняття спортом сприяють покращенню емоційного стану, підвищенню самооцінки та розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, відповідальність і вміння працювати в команді [31]. У країнах Західної Європи учнів часто залучають до проєктів, де спортивна активність поєднується з командними завданнями, волонтерською діяльністю та екологічними ініціативами, що формує комплексні соціальні компетенції [24, 45].

У США та Канаді молодь, яка бере участь у шкільних спортивних клубах, демонструє кращі результати в академічній діяльності та менш схильна до шкідливих звичок, таких як куріння або вживання алкоголю [3, 21, 39]. Цей ефект пояснюється поєднанням фізичної активності та мотиваційної підтримки з боку вчителів та батьків, а також соціальною інтеграцією у групу однолітків зі спільними інтересами.

У країнах Азії, зокрема в Японії, фізична культура є частиною національної освітньої програми, де учні щодня займаються ранковою зарядкою, груповими вправами та спортивними змаганнями. Це сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й вихованню дисципліни, самоконтролю та відповідальності. Однак, при високому навчальному навантаженні, особливо в старших класах, спостерігається перевантаження та психоемоційний стрес, що потребує балансування між академічними обов'язками та фізичною активністю [30, 51].

У Європейських країнах, таких як Фінляндія та Швеція, поширена практика інтеграції фізичної культури у повсякденне шкільне життя. Учні беруть участь у варіативних програмах, які включають ігрові види спорту, аеробіку, велосипедні прогулянки та квести. Такі методики дозволяють підтримувати високий рівень мотивації та залученості учнів, адже вони самі беруть участь у виборі форм активності та програмуванні власних занять [35].

Аналіз сучасних міжнародних програм демонструє ефективність комплексного підходу, коли поєднуються уроки фізичної культури, факультативні заняття, спортивні клуби, змагання та інтерактивні методи стимулювання. Це дозволяє не лише підтримувати фізичну підготовленість учнів, а й формувати вміння планувати власну діяльність, оцінювати результати та коригувати інтенсивність навантажень [3, 25].

В Україні подібний підхід тільки починає впроваджуватися. За результатами соціологічних досліджень, старшокласники проводять більшість часу за навчальними завданнями та гаджетами, що призводить до дефіциту фізичної активності. Ефективними заходами є організація інтерактивних програм, спортивних модулів, квестів, турнірів та залучення учнів до планування власних занять [3, 7]. Також важливим є забезпечення матеріально-технічної бази, створення умов для безпечної та цікавої фізичної активності, а також підтримка з боку педагогів та батьків.

Експериментальні дослідження показують, що використання комплексного підходу в організації фізичної активності старшокласників призводить до підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення витривалості, сили та координації рухів. Крім того, спостерігається позитивна динаміка мотивації учнів та інтересу до занять фізичною культурою [8, 43]. Таким чином, інтеграція міжнародного досвіду та адаптація ефективних практик до українських умов здатна значно підвищити ефективність організації фізичного виховання у старшій школі.

Аналіз практик організації фізичної активності у різних країнах світу показує, що системність, варіативність та інтеграція фізичного виховання в освітній процес є ключовими чинниками підвищення ефективності занять старшокласників. У країнах Північної Європи, таких як Швеція, Норвегія та Фінляндія, шкільна програма фізичного виховання включає три основні компоненти: регулярні уроки фізкультури, факультативні спортивні секції та позакласні спортивні заходи. Наприклад, у фінських школах учні беруть участь у щотижневих велопрогулянках, організованих вчителями, а також у спортивних іграх, що сприяють розвитку координації та витривалості [32].

У Великобританії та Німеччині поширена практика варіативних модулів фізичної активності, які дозволяють учням обирати види спорту відповідно до власних уподобань: футбол, баскетбол, плавання, гімнастика або аеробіка. Такий підхід підвищує мотивацію учнів і дозволяє залучати більше молоді до систематичних занять [44]. Дослідження показують, що за умови вибору видів активності самими учнями рівень відвідуваності уроків фізкультури підвищується на 20–30% [42].

У Північній Америці особливу увагу приділяють поєднанню фізичної активності з навчальною діяльністю. У США та Канаді поширені шкільні спортивні клуби та програми після уроків, де старшокласники можуть брати участь у міжшкільних змаганнях. Дослідження свідчать, що регулярне залучення до таких програм покращує не тільки фізичний стан учнів, а й їхню академічну успішність, зменшує рівень стресу та ризик шкідливих звичок [54].

В Азії, зокрема у Японії, Китаї та Південній Кореї, велике значення надається ранковим фізичним вправам, що проводяться щодня. У японських школах практикується «радикальна ранкова гімнастика» – комплекс вправ тривалістю 15–20 хвилин, який виконується всіма учнями, незалежно від класу. Це дозволяє підтримувати тонус організму, зменшує втому та сприяє концентрації уваги на навчальних заняттях [23].

У країнах Латинської Америки, зокрема в Бразилії та Аргентині, популярними є спортивні проекти на свіжому повітрі, де учні займаються футболом, волейболом, плаванням у відкритих басейнах та участю у квестах на території школи. Тут спостерігається активне використання природних умов та ігрових форм занять, що забезпечує додаткову мотивацію до фізичної активності [34].

Систематичний аналіз показує, що ефективність організації фізичної активності учнів старших класів залежить від кількох факторів: регулярності уроків, варіативності програм, активного залучення учнів до вибору видів спорту, наявності матеріально-технічної бази, а також мотиваційної підтримки з боку педагогів і батьків. Ефективним є поєднання уроків фізкультури та позашкільної активності, включення інтерактивних форм, таких як квести, спортивні турніри та інтелектуальні змагання, що дозволяє поєднувати фізичне та когнітивне вдосконалення [45].

У контексті української школи адаптація міжнародного досвіду може полягати у підвищенні кількості уроків фізичної культури, організації факультативних спортивних секцій, створенні умов для позакласної фізичної активності та впровадженні інтерактивних методів стимулювання. Важливо враховувати інтереси учнів, вікові особливості та рівень фізичної підготовленості. Наукові дослідження показують, що такий комплексний підхід сприяє зростанню рівня фізичної підготовленості, покращенню психоемоційного стану та формуванню стійких навичок здорового способу життя [48].

У сучасних шкільних системах світу особливу увагу приділяють диференціації фізичного навантаження залежно від віку, статі та рівня підготовленості учнів. У країнах Європейського Союзу, зокрема у Франції та Італії, застосовується принцип модульного підходу, коли програма фізичного виховання включає обов'язкові та факультативні блоки, що дозволяє учням обирати інтенсивність і вид активності відповідно до власних можливостей [27]. Такі модулі часто включають командні види спорту, індивідуальні

вправи на розвиток сили та витривалості, а також рухові ігри, які стимулюють соціальну взаємодію та командний дух.

У Скандинавських країнах фізична активність інтегрована не лише у шкільний розклад, а й у щоденне життя учнів. Наприклад, у Норвегії та Швеції велика увага приділяється пересуванню на велосипеді або пішки, що стає регулярною частиною маршруту до школи. Дослідження свідчать, що щоденна помірна активність протягом 30–45 хвилин підвищує загальний рівень фізичної підготовленості, знижує ризик ожиріння та покращує когнітивні функції [54].

У країнах Північної Америки, особливо у США, широко застосовується практика включення спортивних клубів у шкільну систему. Такі клуби забезпечують учням можливість брати участь у міжшкільних змаганнях, що стимулює мотивацію до регулярних тренувань. Важливим аспектом є поєднання фізичної активності з освітнім процесом, що сприяє поліпшенню концентрації уваги, пам'яті та загальної академічної успішності [49]. Крім того, у деяких штатах США існують програми ранкового фізичного тренування для старшокласників, які передбачають виконання комплексів кардіо- та силових вправ до початку навчальних занять.

У Японії та Китаї особлива увага приділяється колективним ранковим вправам, які проводяться щодня. У японських школах учні виконують «радикальну ранкову гімнастику», що включає серію динамічних вправ на розтяжку, зміцнення основних груп м'язів та розвиток координації. Подібні вправи покращують роботу серцево-судинної системи, стимулюють обмін речовин і сприяють збереженню психологічного здоров'я [55].

В Латинській Америці поширені інтерактивні форми фізичної активності. У Бразилії та Аргентині проводяться спортивні фестивалі, змагання з футболу, волейболу, танцювальні флешмоби та квести на відкритому повітрі. Такі форми не лише підтримують фізичну підготовленість, а й розвивають соціальні навички, відповідальність та командну роботу [54].

В Австралії та Новій Зеландії впроваджено концепцію «активного навчального середовища», коли уроки фізкультури поєднуються з інтерактивними іграми, навчанням на свіжому повітрі та спортивними змаганнями. Уроки включають біг, орієнтування на місцевості, кросфіт-тренування та ігрові елементи для розвитку координації, сили та витривалості. Такі програми довели ефективність у підвищенні мотивації старшокласників і поліпшенні їхнього фізичного стану [2, 17].

Важливим аспектом міжнародної практики є використання технологій моніторингу фізичної активності учнів. У багатьох школах Європи та США учні користуються носимими пристроями для відстеження кроків, пульсу та енерговитрат, що дозволяє вчителям індивідуалізувати програму тренувань. Дослідження показують, що учні, які мають зворотний зв'язок щодо власної активності, більш мотивовані до регулярних занять [5, 49].

Аналіз міжнародного досвіду показує, що найбільш ефективними є комплексні системи, які поєднують регулярні уроки фізкультури, позакласні спортивні секції, інтерактивні заходи та мотиваційну підтримку з боку педагогів і батьків. Такий підхід сприяє не лише фізичному розвитку учнів, а й формуванню цінностей здорового способу життя, розвитку самодисципліни, відповідальності та соціальних навичок [54].

Одним із ключових аспектів організації фізичної активності старшокласників є диференціація навантажень за рівнем фізичної підготовки та інтересами учнів. У багатьох європейських країнах застосовуються спеціальні тренувальні модулі, які включають кардіо-, силові та координаційні вправи. Наприклад, у Німеччині та Австрії в шкільних програмах передбачено обов'язкове чергування аеробних і силових вправ, що дозволяє оптимізувати розвиток серцево-судинної системи, м'язової сили та витривалості [56, 60]. Уроки фізкультури розробляються таким чином, щоб забезпечити щоденне навантаження на різні групи м'язів і підтримати баланс між інтенсивністю та відновленням.

У Великобританії широко практикують інтеграцію фізичної активності у повсякденний навчальний процес через так звані «активні перерви». Учні протягом 10–15 хвилин виконують комплекси динамічних вправ, які включають біг, стрибки, вправи на координацію та гнучкість. Дослідження показують, що така методика не лише підвищує фізичну підготовленість, а й покращує концентрацію уваги та продуктивність на уроках [6].

Особливу увагу приділяють розвитку мотивації до фізичної активності. У Фінляндії, наприклад, старшокласники самостійно обирають види спорту та інтенсивність навантажень відповідно до власних уподобань, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації. Уроки фізичної культури поєднують обов'язкові вправи з факультативними активностями, такими як плавання, скелелазіння, йога або бойові мистецтва. Такий підхід дозволяє кожному учню відчувати власний прогрес і підтримує зацікавленість у заняттях [50].

В Південній Кореї та Японії застосовується комплексна система фізичної активності, що включає ранкову гімнастику, спортивні гуртки та регулярні змагання між школами. Особливістю є поєднання фізичної підготовки з морально-виховним аспектом: учні навчаються дисципліні, відповідальності та командній роботі. Дослідження показують, що така система сприяє зниженню стресу та підвищенню психологічної стійкості старшокласників [5, 62].

У Північній Америці та Канаді уроки фізичної культури часто поєднують із застосуванням інноваційних технологій. Використання спортивних симуляторів, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності та інтерактивних ігор дозволяє підвищити залученість учнів і створити персоналізовані програми тренувань. Крім того, шкільні системи стимулюють участь у позакласних спортивних секціях, що дозволяє збільшити загальний обсяг фізичної активності протягом тижня [59].

В Австралії та Новій Зеландії інтегровані програми включають «рухову середу» – спеціально облаштовані простори для активного відпочинку, спортивні майданчики та стадіони, доступні протягом навчального дня.

Важливим елементом є поєднання фізичної активності з освітніми завданнями, коли уроки на свіжому повітрі використовуються для навчання географії, біології та природничих наук, що підвищує інтеграцію знань і стимулює рухову активність [62, 69].

Інший важливий напрямок – оцінювання фізичної підготовленості та моніторинг прогресу учнів. У багатьох країнах, таких як Швейцарія та Данія, щорічно проводяться комплексні тестування фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація. Результати використовуються для корекції навчальної програми та індивідуалізації навантажень, що дозволяє уникнути перевантаження і сприяє поступовому покращенню фізичної форми [1, 21].

Ключовим фактором успішної організації фізичної активності старшокласників є врахування вікових особливостей розвитку та фізичних можливостей учнів. Вчені підкреслюють, що старший шкільний вік характеризується завершенням процесів морфофункціонального дозрівання всіх фізіологічних систем, що робить їх чутливими до адекватних фізичних навантажень [62]. У багатьох країнах світу навчальні програми розроблені з урахуванням цього, передбачаючи поступове збільшення інтенсивності вправ, чергування видів діяльності та відпочинку, а також включення адаптивних модулів для учнів із різним рівнем фізичної підготовленості [66].

У Швеції та Норвегії робиться акцент на щоденній руховій активності протягом навчального дня, включаючи «активні уроки», коли фізичні вправи інтегруються в навчальний процес з інших предметів. Це підвищує увагу та продуктивність учнів, знижує втомлюваність та створює умови для підтримки здоров'я [24]. У Фінляндії, крім традиційних уроків фізичної культури, реалізуються програми «Healthy Schools», що поєднують заняття спортом із консультаціями щодо харчування та психологічного здоров'я. Дослідження показують, що таке комплексне підходи сприяє зниженню показників ожиріння та гіподинамії серед старшокласників [15].

Особливу увагу приділяють мотивації учнів. У Канаді та США широко використовуються системи заохочень, включаючи рейтинги фізичної активності, нагороди за участь у спортивних заходах та інтеграцію фізичної активності у позакласні проєкти. Це дозволяє підвищити зацікавленість учнів і формувати стійку мотивацію до активного способу життя [26]. У багатьох дослідженнях наголошується, що внутрішня мотивація, сформована через цікаві ігрові форми, різноманітність активностей та персоналізацію навантажень, значно ефективніша за зовнішні стимули [7, 26].

У Франції та Італії застосовуються варіативні підходи, де учні самостійно обирають види спорту та інтенсивність навантаження. Наприклад, факультативні модулі включають плавання, гімнастику, командні види спорту, єдиноборства та танцювальні дисципліни. Такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні вподобання та фізичні можливості учнів, що сприяє більшій зацікавленості та постійному включенню в активний спосіб життя [18].

У Південній Кореї значна увага приділяється не лише фізичним аспектам, але й психологічному розвитку через спорт. Учні беруть участь у командних змаганнях, що формує командний дух, дисципліну, відповідальність та здатність до співпраці. Дослідження показують, що регулярна фізична активність позитивно впливає на стресостійкість та соціальні навички учнів старшого віку [28].

У Австралії застосовують концепцію «Active School», де фізична активність інтегрована у кожен навчальний день. Учні користуються спортивними майданчиками, біговими доріжками та тренажерними зонами, доступними в школі. Важливою особливістю є поєднання фізичних занять із навчанням на свіжому повітрі, що дозволяє покращити не лише фізичну підготовку, а й когнітивні функції, увагу та загальний психоемоційний стан [34, 45].

Крім уроків фізичної культури, велике значення мають позашкільні активності. У багатьох країнах старшокласники мають можливість

відвідувати спортивні гуртки, брати участь у олімпіадах, спортивних фестивалях, турнірах між школами та містами. Такі заходи дозволяють підвищити загальний рівень фізичної активності, сформувати навички командної роботи, лідерства та соціальної взаємодії [54].

3.2. Зміст програми, спрямованої на підвищення рівня фізичної активності учнів старших класів

Програма підвищення фізичної активності старшокласників у закладах загальної середньої освіти має на меті створення системного підходу до організації рухової діяльності учнів, що забезпечує не лише фізичний розвиток, а й стимулює мотивацію до здорового способу життя. Основною метою програми є формування у старшокласників стійкої потреби у регулярній фізичній активності, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток рухових якостей, а також зміцнення здоров'я і покращення психоемоційного стану.

Програма реалізується у двох основних формах: урочній та позаурочній. Урочна форма передбачає організацію уроків фізичної культури, які включають комплексні заняття з розвитку загальної фізичної підготовки, силових, швидкісно-силових та витривалих якостей, а також координаційних і гнучкісних здібностей. Кожен урок планується з урахуванням вікових особливостей старшокласників, їх фізичної підготовленості, рівня мотивації та стану здоров'я. Особлива увага приділяється розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість, оскільки вони є базовими компонентами фізичної підготовки, необхідної для здорового способу життя.

Програма передбачає диференційований підхід до навчальних занять, що полягає у врахуванні індивідуальних можливостей учнів та їхніх особистісних інтересів. Для цього використовуються варіативні модулі, які включають різноманітні види діяльності: загальнофізична підготовка, легка атлетика, ігрові види спорту, єдиноборства, аеробіку та танцювальні вправи.

Використання таких модулів дозволяє урізноманітнити навчальний процес, підвищити зацікавленість учнів та сприяти формуванню позитивного ставлення до регулярних фізичних навантажень.

Позашкільна форма реалізується через організацію різноманітних заходів, спрямованих на активний відпочинок і фізичний розвиток учнів. До таких заходів належать спортивні свята, змагання, квести, вікторини, командні ігри та походи на свіжому повітрі. Основна мета позашкільної активності полягає у створенні умов для самостійного прояву учнів у фізичній діяльності, розвитку командної взаємодії, стимулюванні інтересу до здорового способу життя та формуванні соціальних компетентностей.

Програма передбачає систематичний моніторинг фізичної активності та фізичної підготовленості старшокласників. Використовуються тестування та спостереження, що дозволяють визначати рівень розвитку фізичних якостей, ефективність навчальної та позаурочної діяльності, а також оцінювати зміни в мотивації учнів. Результати моніторингу використовуються для корекції програми, підбору індивідуальних завдань та визначення оптимального рівня навантажень для кожного учня.

Важливим аспектом програми є розвиток мотиваційної складової. Для формування високого рівня внутрішньої мотивації учнів передбачено використання різних стимулюючих методів: похвала, заохочення до участі у змаганнях, надання можливості самостійно обирати види діяльності, врахування інтересів та потреб учнів. Формування мотивації також здійснюється через виховні години, бесіди та лекції, присвячені здоровому способу життя, правильному харчуванню, профілактиці захворювань та розвитку фізичних якостей.

Програма передбачає інтеграцію різних видів фізичної активності в навчальний день старшокласника. Урочні заняття чергуються з активним відпочинком, фізкультурними хвилинками, легкими прогулянками на свіжому повітрі та додатковими позашкільними заходами. Такий підхід дозволяє уникнути перевтоми, зберегти працездатність і позитивно впливати

на психоемоційний стан учнів. Особлива увага приділяється формуванню правильного режиму дня та контролю за дотриманням здорового способу життя.

Важливою складовою програми є залучення батьків та педагогічного колективу до організації фізичної активності старшокласників. Батьки беруть участь у проведенні спортивних заходів, підтримують дітей у мотивації до фізичних занять та сприяють формуванню позитивного ставлення до активного способу життя. Педагогічний колектив забезпечує професійний підхід до організації занять, контроль за технікою виконання вправ, дотриманням безпеки та правильного навантаження.

Програма включає поетапне підвищення фізичної активності учнів протягом навчального року. На початковому етапі основна увага приділяється формуванню базової фізичної підготовки, розвитку загальної витривалості та координаційних навичок. На наступному етапі здійснюється індивідуалізація завдань, розвиток спеціальних рухових якостей та залучення учнів до більш складних видів діяльності. Завершальний етап передбачає комплексне оцінювання результатів, аналіз досягнень та планування подальших заходів для підтримки високого рівня фізичної активності.

Програма також передбачає врахування сучасних технологій та інноваційних методів у фізичному вихованні. Використовуються фітнес-додатки, електронні трекери активності, онлайн-платформи для проведення дистанційних змагань та вікторин. Такі інструменти сприяють підвищенню мотивації, контролю за навантаженням та індивідуалізації процесу навчання.

Перевагою програми є комплексний підхід, що поєднує урочну та позаурочну фізичну активність, розвиток мотивації та формування здорового способу життя. Програма спрямована на створення сприятливих умов для всебічного розвитку старшокласників, підвищення їх фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування навичок самоконтролю та самодисципліни. Реалізація програми дозволяє досягти гармонійного

фізичного та психоемоційного розвитку учнів, сприяє їхній соціалізації та підготовці до дорослого життя.

Мета програми - підвищення рівня фізичної активності старшокласників шляхом впровадження системного підходу в урочну та позаурочну фізкультурно-спортивну діяльність, з урахуванням вікових, фізичних і психологічних особливостей учнів.

Програма спрямована на розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація), покращення психоемоційного стану учнів, формування стійкого інтересу до здорового способу життя та активного дозвілля.

Завдання програми: 1. Забезпечити регулярну фізичну активність учнів у навчальному процесі. 2. Формувати мотивацію до активного способу життя. 3. Розвивати фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію. 4. Створити умови для самостійної організації рухової активності учнів. 5. Покращити фізичний стан та психоемоційний стан учнів.

Програма може застосовуватися в урочній (табл. 3.1) та позаурочній (табл. 3.2) діяльності з фізичної культури.

Таблиця 3.1

Організація уроків фізичної культури

Тижневий план	Тривалість	Зміст уроку	Мета
1 урок	45 хв	Розминка, силові вправи з власною вагою, біг 100–400 м, вправи на гнучкість	Підвищення витривалості, сили та гнучкості
2 урок	45 хв	Ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол)	Формування командної взаємодії, швидкісно-координаційних здібностей
3 урок	45 хв	Аеробні вправи, танцювальна аеробіка, смуга перешкод	Розвиток серцево-судинної системи, координації рухів

У структурі уроку є: підготовча частина (5–7 хв.) - легка розминка, динамічна розтяжка; основна частина (30–33 хв.) - основні вправи за програмою (біг, силові вправи, ігрові елементи); заключна частина (5–7 хв.) - вправи на гнучкість, дихальна гімнастика, рефлексія

Мета позаурочної фізичної активності - розширити рухову активність, залучити учнів до самостійних та командних видів спорту, формувати інтерес до здорового способу життя. Позаурочна діяльність спрямована на підтримку та розширення рухової активності учнів у позанавчальний час, стимулювання самостійних занять спортом та участі у командних заходах.

Таблиця 3.2

Організація позаурочних заходів

Вид заходу	Частота	Тривалість	Мета	Коментар
Спортивні гуртки (футбол, волейбол, баскетбол)	2 рази/тиждень	60 хв.	Розвиток швидкості, сили та командних навичок	Учні обирають гуртки за інтересами
Квести та спортивні змагання	1 раз/місяць	90–120 хв.	Розвиток координації, логіки, витривалості	Командні змагання на відкритому повітрі
Активні перерви та рухливі перерви	Щодня	10–15 хв.	Підтримка працездатності, зниження втоми	Легка розминка або енергійна гра
Велопробіги, роликові прогулянки	1–2 рази/місяць	60–90 хв.	Розвиток витривалості, загартування організму	Можна поєднувати з екскурсією
Танцювальні або аеробні заняття	1–2 рази/тиждень	45–60 хв.	Покращення гнучкості та координації	Використання музичного супроводу

Для контролю і оцінки результатів програми та оцінки розвитку фізичних якостей пропонуються наступні рухові тести (табл. 3.3). Контроль проводиться щомісяця, результати заносяться в таблиці прогресу кожного учня.

Таблиця 3.3

Рухові тести для оцінки фізичної підготовленості старшокласників

Фізична якість	Руховий тест	Мета
Сила	Віджимання, підтягування, присідання	Покращення на 10–15% за 3 місяці
Витривалість	Біг 1000-1500 м	Підвищення на 5–10%
Швидкість	Біг 30-100 м	Скорочення часу на 0,5–1 с
Гнучкість	Нахил вперед, розтяжка	Покращення на 5–10 см
Координація	Перешкоди, смуга перешкод	Покращення часу виконання на 10–15%

Серед очікуваних результатів у процесі впровадження запропонованої програми можна зазначити наступні: підвищення рівня фізичної активності на середньому та високому рівнях; збільшення кількості учнів із середнім та високим рівнем фізичної підготовленості; формування стійкого інтересу до фізичної культури та спорту; покращення психоемоційного стану та зниження втоми учнів; позитивна динаміка у розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації.

Протягом тижня заходи з фізичної культури можна розподілити таким чином (табл. 3.4):

Таблиця 3.4

Орієнтовний план фізичної активності старшокласників протягом тижня

День	Урочна діяльність	Мета	Позаурочна діяльність	Мета	Примітки
Понеділок	Загально фізична підготовка, біг 800-1000 м, силові вправи, гімнастика	Покращення витривалості розвиток сили та гнучкості	Спортивна секція (волейбол, баскетбол тощо)	Розвиток командних навичок та координації	Контроль пульсу після уроку
Вівторок			Квест «Спортивний лабіринт»	Активний відпочинок, стимулювання інтересу	Використання спортивного інвентарю
Середа	Ігрові види спорту (баскетбол, футбол)	Поліпшення спритності та командної взаємодії	Вікторина «Здоровий спосіб життя»	Мотивація до фізичної активності	Підбиття підсумків участі учнів
Четвер			Велопробіг або прогулянка на свіжому повітрі	Активний відпочинок, витривалість	Фіксація пройдені дистанції
П'ятниця	Легка атлетика: стрибки, біг 100 м; аеробіка та танцювальні вправи	Розвиток швидкості та сили ніг, покращення координації та гнучкості	Спортивне свято/міні-змагання	Командна взаємодія, розвиток мотивації	Нагородження активних учнів
Субота			Фітнес-тренування, йога	Зниження психологічного навантаження, гнучкість	Добровільна участь

Неділя			Прогулянки на свіжому повітрі, ролики, скейтборд тощо	Розвантаження, активний відпочинок	Фіксація тривалості активності
--------	--	--	---	------------------------------------	--------------------------------

Реалізація програми передбачає різноманітні методи і форми діяльності, включаючи модульні уроки фізичної культури, спортивні естафети, квести, командні змагання та виховні години, що сприяє розвитку фізичної підготовленості, координаційних здібностей, сили, витривалості та гнучкості учнів.

Програма враховує мотиваційні чинники учнів, дозволяючи поєднувати інтереси, цінності та потреби старшокласників, що забезпечує високий рівень залученості та зацікавленості у фізичній активності.

3.3. Ефективність програми, спрямованої на підвищення рівня фізичної активності учнів старших класів

У процесі педагогічного експерименту було проведено аналіз динаміки показників фізичної підготовленості хлопців 10–11 класів за результатами педагогічного тестування. Отримані дані свідчать про загальне покращення рівня розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили, швидкості та витривалості (Табл. 3.5).

У бігу на 1500 м у хлопців 10 класу показники покращилися з $6,8 \pm 0,6$ хв до $6,7 \pm 0,5$ хв. (покращення на 1,5 %), однак різниця не була статистично достовірною ($p > 0,05$). У 11 класі навпаки зафіксовано незначне погіршення результатів - із $6,2 \pm 0,5$ хв. до $6,4 \pm 0,3$ хв. (зниження на 3,2 %, $p > 0,05$), що може бути зумовлено підвищеним розумовим навантаженням у старшокласників.

Показники швидкості за результатами бігу на 100 м засвідчили достовірне покращення. У 10 класі час зменшився з $15,2 \pm 0,4$ с до $15,0 \pm 0,3$ с (покращення на 1,3 %, $p < 0,05$), а в 11 класі - з $14,8 \pm 1,3$ с до $14,4 \pm 0,7$ с (на 2,7

%, $p < 0,05$). Це свідчить про ефективний вплив тренувальних засобів, спрямованих на розвиток швидкісних якостей.

Таблиця 3.5

Результати педагогічного тестування хлопців 10-11 класів у процесі педагогічного експерименту

Рухові тести	10 клас		11 клас	
	На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
Біг 1500 м, хв.	6,8±0,6	6,7±0,5	6,2±0,5	6,4±0,3
Біг 100 м, с	15,2±0,4	15,0±0,3*	14,8±1,3	14,4±0,7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	25,7±6,4	26,9±1,2	31,4±3,03	32,1±2,1*
Підтягування у висі на перекладині (разів)	6,8±2,9	7,5±1,8	8,2±3,5	8,8±2,4
Нахил тулуба вперед (см)	6,5±1,7	6,9±0,7	9,6±2,2	9,2±2,5
Стрибок у довжину з місця, см	217,7±10,5	219,7±8,3	218,8±21,2	219,7±12,8*
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с (разів)	37,5±5,3	38,6±4,7	36,4±3,6	37,7±2,2

Примітка: * статистично достовірна різниця порівняння показників у процесі педагогічного експерименту на рівні $p < 0,05$.

У вправах силового характеру також простежується позитивна динаміка. Під час виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10-класники збільшили середній результат із 25,7±6,4 до 26,9±1,2 разів (покращення на 4,7 %, $p > 0,05$), тоді як у 11 класі різниця була статистично достовірною - з 31,4±3,03 до 32,1±2,1 разів (покращення на 2,2 %, $p < 0,05$). У підтягуванні на перекладині приріст показників становив 10,3 % у 10 класі (з 6,8±2,9 до 7,5±1,8 разів) і 7,3 % у 11 класі (з 8,2±3,5 до 8,8±2,4 разів), однак статистично достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

Показники гнучкості, виміряні за тестом «нахил тулуба вперед», у 10 класі підвищилися з 6,5±1,7 см до 6,9±0,7 см (зростання на 6,2 %, $p > 0,05$), тоді як у 11 класі спостерігається невелике зниження - з 9,6±2,2 см до 9,2±2,5 см (зменшення на 4,2 %, $p > 0,05$).

У тесті на стрибок у довжину з місця показники також покращилися, причому в учнів 11 класу ця зміна виявилася статистично достовірною ($p < 0,05$): результат зріс з 218,8±21,2 см до 219,7±12,8 см (покращення на 0,4

%). У 10 класі приріст був подібним - з $217,7 \pm 10,5$ до $219,7 \pm 8,3$ см (підвищення на 0,9 %, $p > 0,05$).

Під час тесту «піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с» хлопці 10 класу збільшили показник з $37,5 \pm 5,3$ до $38,6 \pm 4,7$ разів (покращення на 2,9 %, $p > 0,05$), а 11 класу - з $36,4 \pm 3,6$ до $37,7 \pm 2,2$ разів (зростання на 3,6 %, $p > 0,05$).

Отже, у процесі педагогічного експерименту виявлено загальну тенденцію до покращення рівня фізичної підготовленості хлопців старших класів. Статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) спостерігалися переважно у тестах, що відображають розвиток швидкісних і силових якостей - біг на 100 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та стрибок у довжину з місця. Це підтверджує позитивний вплив запропонованих засобів фізичного виховання на динаміку фізичного розвитку учнів.

У процесі педагогічного експерименту було проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості дівчат 10–11 класів. Результати свідчать про загальне покращення фізичних якостей у всіх вікових групах, хоча статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) спостерігаються лише у окремих тестах (Табл. 3.6).

У бігу на 1500 м дівчата 10 класу покращили час проходження дистанції з $8,2 \pm 0,48$ хв. до $8,0 \pm 0,14$ хв. (покращення на 2,4 %, $p < 0,05$), тоді як у 11 класі час зменшився з $7,8 \pm 0,56$ до $7,6 \pm 0,34$ хв. (покращення на 2,6 %, $p > 0,05$).

За результатами бігу на 100 м у 10 класі відбулося достовірне покращення - з $16,8 \pm 0,72$ с до $16,7 \pm 0,32$ с (покращення на 0,6 %, $p < 0,05$), у 11 класі зміни не були статистично значущими (з $16,3 \pm 0,86$ с до $16,4 \pm 0,27$ с, незначне зростання на 0,6 %, $p > 0,05$).

У вправах силового характеру - згинання та розгинання рук в упорі лежачи - 10-класниці збільшили середній результат з $18,9 \pm 5,6$ до $19,4 \pm 4,7$ разів (покращення на 2,6 %, $p > 0,05$), у 11 класі показник майже не змінився: з $16,8 \pm 6,5$ до $16,9 \pm 5,2$ разів (покращення на 0,6 %, $p > 0,05$).

Таблиця 3.6

Результати педагогічного тестування дівчат 10-11 класів у процесі педагогічного експерименту

Рухові тести	10 клас		11 клас	
	На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
Біг 1500 м, хв.	8,2±0,48	8,0±0,14*	7,8±0,56	7,6±0,34
Біг 100 м, с	16,8±0,72	16,7±0,32*	16,3±0,86	16,4±0,27
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	18,9±5,6	19,4±4,7	16,8±6,5	16,9±5,2
Нахил тулуба вперед (см)	19,7±4,2	20,1±2,8*	19,8±2,03	20,4±1,36
Стрибок у довжину з місця, см	162,7±12,4	163,8±9,3	173,8±15,9	174,7±13,2
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с (разів)	28,8±3,8	29,8±1,7	33,4±4,8	34,1±2,7

Примітка: * статистично достовірна різниця порівняння показників у процесі педагогічного експерименту на рівні $p < 0,05$.

Показники гнучкості, визначені за тестом «нахил тулуба вперед», у 10 класі достовірно підвищилися з $19,7 \pm 4,2$ см до $20,1 \pm 2,8$ см (покращення на 2,0 %, $p < 0,05$), у 11 класі також спостерігалось незначне зростання - з $19,8 \pm 2,03$ до $20,4 \pm 1,36$ см (покращення на 3,0 %, $p > 0,05$).

У стрибку у довжину з місця 10-класниці збільшили результат з $162,7 \pm 12,4$ см до $163,8 \pm 9,3$ см (покращення на 0,7 %, $p > 0,05$), а 11-класниці - з $173,8 \pm 15,9$ до $174,7 \pm 13,2$ см (покращення на 0,5 %, $p > 0,05$).

У тесті «піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 секунд» дівчата 10 класу підвищили результат з $28,8 \pm 3,8$ до $29,8 \pm 1,7$ разів (покращення на 3,5 %, $p > 0,05$), а 11 класу - з $33,4 \pm 4,8$ до $34,1 \pm 2,7$ разів (покращення на 2,1 %, $p > 0,05$).

Отже, педагогічний експеримент сприяв загальному покращенню фізичних якостей дівчат старших класів, причому статистично достовірні зміни відзначені у 10 класі у швидкісних та гнучкісних тестах, що підтверджує ефективність застосованих засобів фізичного виховання. Інші показники демонструють позитивну тенденцію, хоча й не досягли статистичної значущості.

У процесі педагогічного експерименту було проаналізовано добові витрати часу хлопців 10–11 класів на різні рівні фізичної активності. Результати свідчать про суттєві зміни у структурі рухової активності, причому деякі показники досягли статистичної достовірності ($p < 0,05$) (Табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Добові витрати часу хлопців 10-11 класів на фізичну активність (хв.) у процесі педагогічного експерименту

Рівень фізичної активності	10 клас		11 клас	
	На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
Високий	25,7±11,6	60,4±27,8*	27,2±8,2	49,3±9,3*
Середній	50,1±12,4	62,6±17,9*	69,3±20,7	71,3±12,4*
Малий	445,8±36,8	505,3±18,1	530,4±41,9	510±11,5*
Сидячий	382,3±32,9	314,7±8,3	306,8±41,8	313,1±8,7
Базовий	504,5±11,3	501,3±23,5	508,5±13,5	505,6±8,9

Примітка: * статистично достовірна різниця порівняння показників у процесі педагогічного експерименту на рівні $p < 0,05$.

У 10 класі високий рівень фізичної активності достовірно збільшився з 25,7±11,6 хв. до 60,4±27,8 хв. (зростання на 135,0 %, $p < 0,05$). Середній рівень активності також достовірно зріс з 50,1±12,4 до 62,6±17,9 хв. (покращення на 24,9 %, $p < 0,05$). Малий рівень активності збільшився з 445,8±36,8 до 505,3±18,1 хв. (зростання на 13,4 %, $p < 0,05$). Час, витрачений на сидячі форми діяльності, зменшився з 382,3±32,9 до 314,7±8,3 хв., а базовий рівень залишився майже стабільним - 504,5±11,3 та 501,3±23,5 хв.

У 11 класі високий рівень активності достовірно підвищився з 27,2±8,2 до 49,3±9,3 хв. (зростання на 81,3 %, $p < 0,05$), середній рівень збільшився з 69,3±20,7 до 71,3±12,4 хв (покращення на 2,9 %, $p < 0,05$), тоді як малий рівень фізичної активності достовірно зменшився з 530,4±41,9 до 510±11,5 хв. (зниження на 3,8 %, $p < 0,05$). Час, витрачений на сидячі та базові форми активності, залишився майже без змін - 306,8±41,8 до 313,1±8,7 хв. і 508,5±13,5 до 505,6±8,9 хв. відповідно (Рис. 3.1).

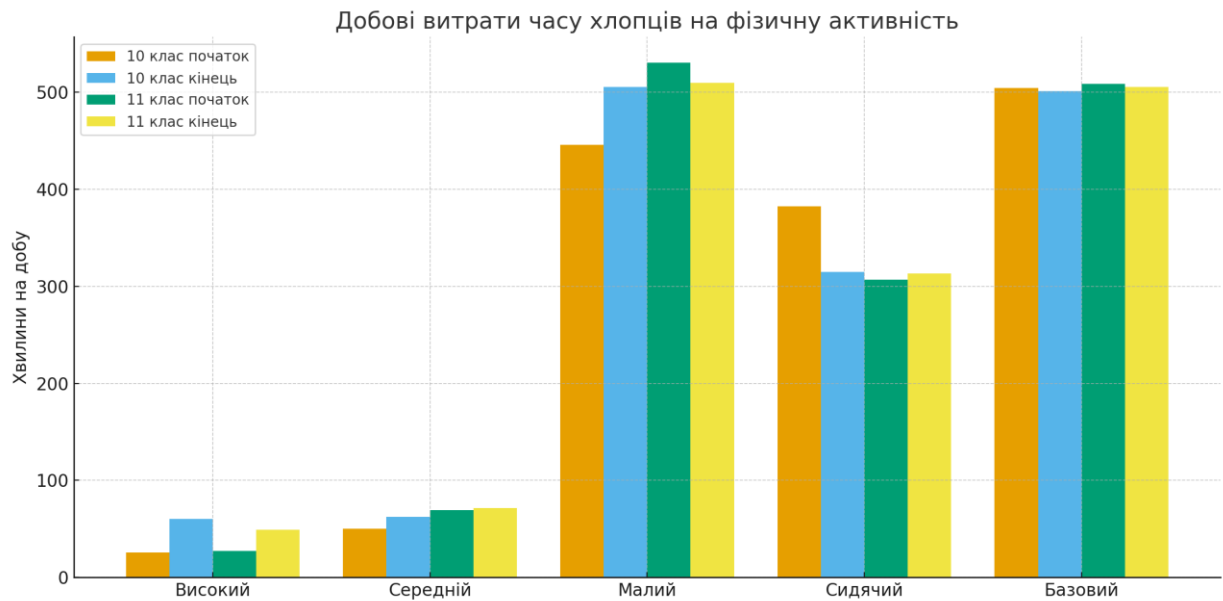


Рис. 3.1. Зміни добових витрат часу хлопців 10-11 класів у процесі педагогічного експерименту.

Отже, педагогічний експеримент сприяв істотному підвищенню високої та середньої фізичної активності серед хлопців, водночас зменшився час, витрачений на малорухомі та сидячі форми діяльності. Ці зміни статистично достовірні і свідчать про ефективність застосованих заходів щодо підвищення рівня рухової активності старшокласників.

У процесі педагогічного експерименту було проаналізовано добові витрати часу дівчат 10–11 класів на різні рівні фізичної активності. Результати демонструють суттєві зміни в структурі рухової активності, причому деякі показники досягли статистичної достовірності ($p < 0,05$) (Табл. 3.8).

У 10 класі високий рівень фізичної активності достовірно збільшився з $25,4 \pm 10,2$ хв. до $41,7 \pm 14,2$ хв. (зростання на 64,2 %, $p < 0,05$). Середній рівень активності також зріс з $57,2 \pm 19,8$ до $65,3 \pm 10,7$ хв. (покращення на 14,2 %, $p < 0,05$). Малий рівень активності зменшився з $509,5 \pm 47,2$ до $508,2 \pm 8,8$ хв. (зниження на 0,3 %, $p < 0,05$). Час, витрачений на сидячі форми діяльності, достовірно зменшився з $359,8 \pm 54,9$ до $350,6 \pm 21,6$ хв. (зниження на 2,5 %, $p < 0,05$), а базовий рівень залишився практично незмінним - $503,2 \pm 19,3$ та $501 \pm 8,3$ хв.

Таблиця 3.8

Добові витрати часу дівчат 10-11 класів на фізичну активність (хв.) у процесі педагогічного експерименту

Рівень фізичної активності	10 клас		11 клас	
	На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
Високий	25,4±10,2	41,7±14,2*	21,5±9,2	43,3±6,2*
Середній	57,2±19,8	65,3±10,7*	58,1±38,5	63,3±11,1
Малий	509,5±47,2	508,2±8,8*	550,9±78,8	511,3±9,1*
Сидячий	359,8±54,9	350,6±21,6*	324,4 ±86,1	4 316±10,5
Базовий	503,2±19,3	501±8,3	498,8±22,8	494±18,8

Примітка: * статистично достовірна різниця порівняння показників у процесі педагогічного експерименту на рівні $p < 0,05$.

У 11 класі високий рівень активності достовірно підвищився з $21,5 \pm 9,2$ до $43,3 \pm 6,2$ хв. (зростання на 101,9 %, $p < 0,05$). Середній рівень активності зріс з $58,1 \pm 38,5$ до $63,3 \pm 11,1$ хв. (покращення на 9,0 %, не статистично достовірне). Малий рівень активності достовірно зменшився з $550,9 \pm 78,8$ до $511,3 \pm 9,1$ хв. (зниження на 7,2 %, $p < 0,05$). Сидячий рівень активності залишився практично стабільним - $324,4 \pm 86,1$ до $316 \pm 10,5$ хв., а базовий рівень дещо знизився - $498,8 \pm 22,8$ до $494 \pm 18,8$ хв. (Рис. 3.2).

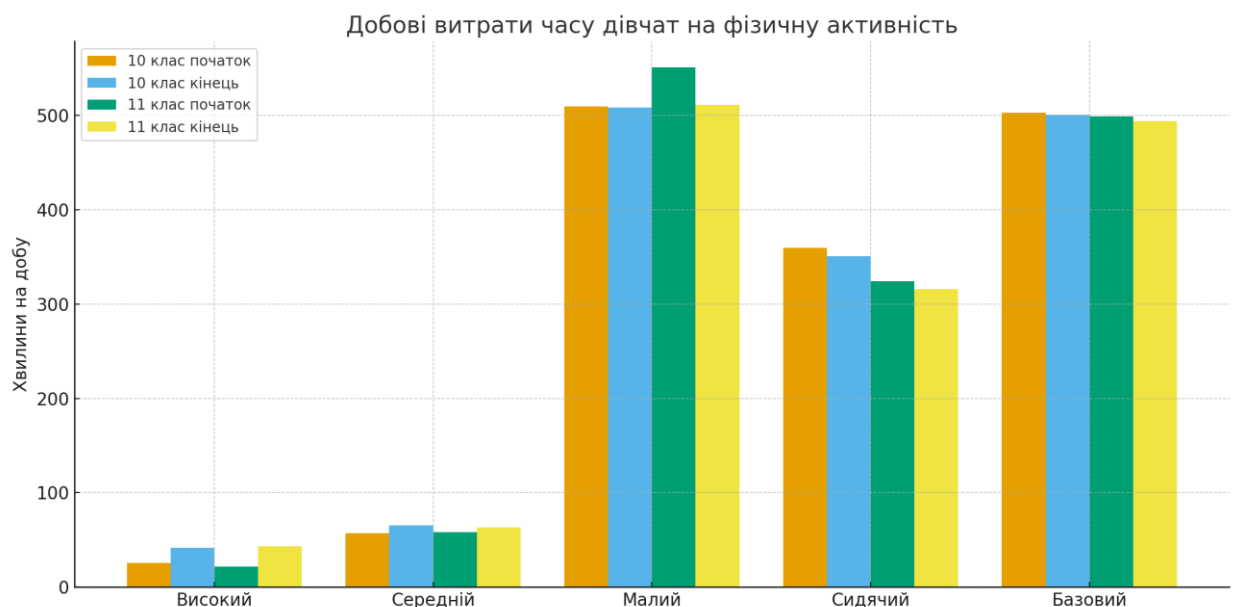


Рис. 3.1. Зміни добових витрат часу дівчат 10-11 класів у процесі педагогічного експерименту.

Таким чином, педагогічний експеримент сприяв істотному підвищенню високої фізичної активності та зменшенню малорухомих і сидячих форм

діяльності серед дівчат старшокласниць. Ці зміни є статистично достовірними, що свідчить про ефективність застосованих заходів для підвищення рухової активності та формування здорового способу життя.

Висновки до розділу 3

Запропонована програма спрямована на комплексне підвищення рівня фізичної активності старшокласників, поєднуючи урочні та позаурочні форми роботи, що дозволяє максимально залучати учнів до регулярних фізичних навантажень. Передбачене систематичне відстеження результатів фізичної підготовленості та рухової активності дозволяє коригувати навчальний процес і оптимізувати навантаження відповідно до індивідуальних особливостей учнів. Очікуваним результатом впровадження програми є підвищення рівня рухової активності старшокласників та формування позитивного ставлення до активного способу життя. Програма сприяє формуванню у школярів навичок самостійного планування фізичних навантажень та розвитку компетентності у сфері здорового способу життя, що має довгострокове значення для підтримки здоров'я.

Педагогічний експеримент продемонстрував загальне покращення фізичної підготовленості учнів 10–11 класів, зокрема розвитку силових, швидкісних і витривалісних якостей. У хлопців достовірне покращення ($p < 0,05$) зафіксоване у швидкісних тестах (біг на 100 м) та окремих силових вправах (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця). У дівчат статистично значущі покращення ($p < 0,05$) спостерігались у швидкісних і гнучкісних тестах, інші показники демонструють позитивну тенденцію. Педагогічний експеримент сприяв істотному підвищенню добової фізичної активності учнів: збільшився високий та середній рівень активності, а час на малорухомі та сидячі форми діяльності зменшився. Статистично достовірні зміни у структурі рухової активності підтверджують ефективність застосованих засобів фізичного виховання у формуванні здорового способу життя старшокласників.

ВИСНОВКИ

Старший шкільний вік є критичним етапом у фізичному та психоемоційному розвитку людини. У цей період відбувається завершення формування основних систем організму, наближення їх функціональних можливостей до рівня дорослого організму. Спостерігається активний розвиток м'язової, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, а також вдосконалення сенсорних функцій. Разом із тим стан здоров'я українських старшокласників залишається проблемним: зростають показники захворюваності, поширеності хвороб, а також фіксується високий рівень шкідливих звичок серед молоді.

Суттєвим негативним чинником є гіподинамія, пов'язана з надмірним навчальним навантаженням, тривалим перебуванням у сидячому положенні, недостатнім рівнем фізичної активності. Це призводить до порушень у роботі опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, зниження імунітету, емоційного виснаження та розвитку хронічних захворювань. У той же час фізична активність виступає важливим засобом зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, формування психоемоційної стійкості та соціально значущих якостей.

Міжнародний досвід показує, що у країнах з добре організованою системою фізичного виховання вдається досягти високих показників здоров'я та фізичної активності підлітків. Це свідчить про необхідність удосконалення національної системи фізичного виховання, створення умов для мотивації старшокласників до регулярної рухової активності та формування культури здорового способу життя. Отже, фізична активність є ключовим чинником забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя старшокласників та їхньої майбутньої працездатності.

У дослідженні використано комплекс науково обґрунтованих методів, що забезпечили цілісний аналіз проблеми фізичної активності старшокласників. Теоретичні, соціологічні, педагогічні та статистичні методи

дали змогу виявити основні тенденції у структурі дозвілля, формах фізичної активності, мотиваційних установках та рівні фізичної підготовленості учнів 10–11 класів. Установлено, що переважна частина школярів віддає перевагу самостійним формам занять фізичними вправами, однак у дівчат із віком зростає інтерес до спеціально організованих форм. Зі старшанням учнів спостерігається зниження високої фізичної активності, натомість збільшується час, витрачений на малі та базові рівні активності, що може бути пов'язано з навчальними навантаженнями. Результати педагогічного тестування виявили статеві та вікові відмінності у розвитку основних фізичних якостей: хлопці мають вищі показники сили, витривалості та швидкості, дівчата – кращі результати з гнучкості та координації. В цілому, фізична активність старшокласників характеризується недостатнім рівнем інтенсивності, що вимагає вдосконалення підходів до організації уроків фізичної культури з урахуванням вікових, статевих і мотиваційних особливостей учнів.

Розроблена програма підвищення фізичної активності старшокласників у закладах загальної середньої освіти спрямована на створення системного підходу до організації рухової діяльності учнів, що забезпечує фізичний розвиток, розвиток рухових якостей, покращення психоемоційного стану та формування стійкого інтересу до здорового способу життя. Програма включає урочну та позаурочну фізичну активність, модульні уроки, спортивні секції, квести, змагання, активні перерви та використання сучасних технологій для контролю та мотивації учнів.

Педагогічний експеримент засвідчив ефективність програми у підвищенні фізичної підготовленості старшокласників. У хлопців 10 класу час бігу на 100 м скоротився на 1,3 %, у 11 класі на 2,7 %. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи у 10 класі збільшилося на 4,7 %, у 11 класі на 2,2 %. Підтягування на перекладині зросло на 10,3 % у 10 класі та 7,3 % у 11 класі. Стрибок у довжину з місця у 10 класі покращився на 0,9 %, у 11 класі на 0,4 %. Нахил тулуба вперед у хлопців 10 класу зріс на 6,2 %, а у 11 класі

відбулося незначне зниження на 4,2 %. Піднімання тулуба за 60 секунд зросло на 2,9 % у 10 класі та на 3,6 % у 11 класі. У дівчат 10 класу біг на 1500 м покращився на 2,4 %, на 100 м на 0,6 %, нахил тулуба вперед зріс на 2,0 %, а піднімання тулуба за 60 секунд на 3,5 %. У 11 класі дівчат час бігу на 1500 м скоротився на 2,6 %, на 100 м відбулося незначне зростання на 0,6 %, нахил тулуба вперед підвищився на 3,0 %, піднімання тулуба на 2,1 %, стрибок у довжину на 0,5 %. Статистично достовірні зміни спостерігалися переважно у швидкісних та гнучкісних тестах.

Аналіз добових витрат часу на фізичну активність показав значне підвищення високого та середнього рівнів рухової активності та зменшення малорухомих і сидячих форм діяльності. У хлопців 10 класу високий рівень активності збільшився на 135 %, середній на 24,9 %, малий рівень на 13,4 %, а час сидячої активності зменшився на 17,7 %. У 11 класі високий рівень активності зріс на 81,3 %, середній на 2,9 %, малий рівень зменшився на 3,8 %, час сидячої активності залишився практично незмінним. У дівчат 10 класу високий рівень активності зріс на 64,2 %, середній на 14,2 %, малий рівень зменшився на 0,3 %, час сидячої активності зменшився на 2,5 %. У 11 класі дівчат високий рівень активності зріс на 101,9 %, малий рівень зменшився на 7,2 %, середній рівень та час сидячої активності залишилися майже стабільними.

Таким чином, реалізація програми сприяла всебічному підвищенню фізичної активності та фізичної підготовленості старшокласників, розвитку силових, швидкісних якостей, витривалості та гнучкості, а також формуванню мотивації до активного способу життя, зниженню малорухомих і сидячих форм діяльності, покращенню психоемоційного стану та соціальних навичок учнів. Позитивна динаміка результатів педагогічного експерименту підтверджує ефективність запропонованих засобів фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя. *Студентська спортивна наука: зб. наук. пр. Житомир: ПП«РУТА». 2015. С. 8-11.*
2. Андреева О., Ковальова Н., Хрипко І. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2018. №5. С.11–18.*
3. Аносов І.П., Хоматова В.Х., Сидоряк Н.Г. та ін. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Мелітополь: Вид. будинок ММД, 2008. 433 с.
4. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 368 с.
5. Багінська О.В., Рябченко В.Г., Лещук Д.А. До питання впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Чернігів: ЧНПУ. 2012. Вип. 102. С. 63-65.*
6. Бала Т.М., Петрова А.С., Кузьменко Ю. Рівень фізичної підготовленості школярів 10–11-х класів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2017. №6(88)17. С.10–14.*
7. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів [дисертація]. Умань: Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. 2004. 244 с.
8. Беров А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. *Актуальні питання фізичної культури: 6-та Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених. Одеса. 2015. С. 8-9.*

9. Бобровник С.І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова: зб. наук. пр.* Вип. 2. Київ. 2014. С. 4-9.
10. Боднар І.Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту.* 2016. №6. С.9-18.
11. Бондар Т.С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевий час. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова: зб.наук. пр.* 2014. №3. С.128-132.
12. Боярчук О.Д., Самчук В.А. Фізіологія (ВНД та вікова) з основами генетики: навч. посіб. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2014. 374 с.
13. Будаг'янц Г.М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища. *Проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. №8. С.15-17.
14. Васьківська Г.О. Дидактичні аспекти взаємозв'язку інваріантної і варіативної складових змісту освіти у старшій школі. *Дидактика: теорія і практика.* Київ. Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2015. С. 5-11.
15. Вольчинський А.Я. Фізичне виховання старшокласників у позанавчальний час. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2009. №3. С.42-44.
16. Гайволя Р.Ю. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* Вип.13. Луцьк. 2014. С. 29-33.
17. Гацко О.В., Євдокімова Л.Г., Соляник Т.В., Гнутова Н.П. Вплив самостійних занять оздоровчим бігом на рівень здоров'я учнів старших класів. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізичній освіті.* 2014. №118.3. С.66–69.

18. Гацко О.В., Модлінська М.І. Оздоровчий біг – засіб зміцнення здоров'я у системі самостійних занять учнів. *Фізична культура і спорту сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ. 2014. С. 12-18.
19. Гордійчук В.І., Чижик В.В. Вплив факультативних занять із фізичної культури на фізичну працездатність та функціональні можливості підлітків, які проживають в сільській місцевості. *Спортивна наука України.* 2013. №1. С.48-54.
20. Городинська І.В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: [автореферат]. Херсон, 2004. с. 21.
21. Городинський С.І., Куліш Н.М. Проблеми підвищення рухової активності та розвитку умінь та навичок школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві.* 2008. №2. С.60-64.
22. Гурман Л.Д., Вергуш О.М. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2014. №9. С.29-33.
23. Деделюк Н.А., Ващук Л.М. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. *Молода спортивна наука України.* 2016. №3. С.61-67.
24. Дідик Н.М. Вивчення проблеми формування здорового способу життя серед молоді. *Проблеми сучасної психології.* 2014. №26. С.119-128.
25. Дятленко С.М. Фізична культура в школі 5-11 класи: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД. 2011. 368 с.
26. Єлісеєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням [автореферат]. Дніпро: Дніпропетровський ДУФКіС. 2016. 21 с.
27. Єлісеєва Д.С. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2014. №2. С. 33-37.

28. Жаврук С.А., Шевчук Т.В. Особливості показників зовнішнього дихання у школярів старшого віку під впливом фізичних навантажень. *Біологічні дослідження. Збірник наукових праць*. 2016. С.226–228.
29. Захаріна Є.А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2011. №9. С.49-52.
30. Захожий В.В., Дикий О.Ю. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві*. 2016. №4. С.60-66.
31. Ковальова Н., Підгайна В. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. №1. С.79–84.
32. Кравчук Т.М., Карпунець Т.В., Степаненко І.В. Функціональне тренування як засіб розвитку силових здібностей учнів старших класів. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія: зб. ст. XII Міжнар. наук. конф., 2019 Лист. 7–8*. Харків. 2019. С.132–136.
33. Кравчук Т.М., Сорока О.С. Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. №2. С.40-45.
34. Кренделєва В.У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молодий вчений*. 2015. №3(18). С.175–178.
35. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література. 2010. 370 с.
36. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
37. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №2. С.73–76.

38. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Фізичне виховання як соціальне явище. *Теорія і методика фізичного виховання* Київ: Олімпійська література. 2008. С. 27-46.
39. Лутфуллін В.С. Навчальні перевантаження та катастрофічна загроза здоров'ю школярів. *Педагогічні науки*. 2015. №63. С.31-38.
40. Лутфуллін В.С., Іноземцев В.А., Піліпенко С.О. Нормування навчальної діяльності як чинник збереження здоров'я школярів і студентів. *Навчання: педагогічна освіта*. 2017. №5. С.22-27.
41. Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2018. №1(63). С.42–46.
42. Масляк І.П. Вплив аеробіки силової спрямованості на стан кардіореспіраторної системи школярів старших класів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. 2017. №1(82). С.35–38.
43. Москаленко Н.В., Алфьоров О.А. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №1. С.196-200.
44. Москаленко Н.В., Єлісеєва Д.С. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників, *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. 2016. №3К1(70). С.109–113.
45. Москаленко Н.В., Єлісеєва Д.С. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С.197-202.
46. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Офіційне інтернет-представництво президента України. 2016. Доступно: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
47. Неділько В.П., Камінська Т.М., Руденко С.А., Пінчук Л.П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Здоров'я дитини*. 2011. №2(29).

48. Перегінець М.М., Долженко Л.П. Експертна оцінка щодо організації процесу фізичного виховання в навчальних заклади системи загальної середньої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві*. 2017. №1. С.30-35.
49. Перегінець М.М., Долженко Л.П. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С.138-142.
50. Полька Н.С., Платонова А.Г., Яцковська Н.Я., Пашинська С.Л. Скринінг-оцінка фізичного розвитку дітей 6–17 років за індексом Кетле. Інформ. лист про нововведення в сфері охорони здоров'я № 60–2012. Вип. 9 з проблеми «Гігієна навколишнього середовища». Київ: Укрмедпатентінформ. 2012. 4 с.
51. Полька Н.С., Яцковська Н.Я., Платонова А.Г. Особливості режиму дня учнів старшого шкільного віку. *Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України*. 2013. №2. С.30-33.
52. Римар О.В., Соловей А.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України*. 2013. №17. С.181-186.
53. Романенко О.М. Стан рухової активності дітей старшого шкільного віку. *Актуальні питання фізичної культури: матеріали 6 Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених*. Одеса. 2015. С. 8-9.
54. Саїнчук М.М. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2011. №1. С.62-66.
55. Саїнчук М.М. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2011. №2. С.227-232.
56. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література. 2001. 439 с.

57. Стефанишин М. Динаміка фізичної підготовленості старшокласниць в умовах впровадження диференціаційованих нормативів фізичної підготовленості. *Спортивна наука України*. 2015. №2. С.55–59.
58. Теорія й методика фізичного виховання : у 2-х т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Т.1 : Загальні основи теорії й методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.
59. Теорія й методика фізичного виховання : у 2-х т. / [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Т.2 : Методика фізичного виховання різних груп населення виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 368 с.
60. Томенко О., Матросов С. Відмінності в показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційно-ціннісної сфери старшокласників та студентів залежно від статі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2018. №9(83). С.113–123.
61. Федоренко Є.О. Рухова активність старшокласників, які навчаються в школах різних типів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №1. С.54-57.
62. Фізична культура 10–11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Гриф «Рекомендовано МОН України», наказ від 03.08.2022 № 698. 221 с.
63. Фізична культура 10-11 класи. Профільний рівень. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Гриф «Рекомендовано МОН України», наказ від 03.08.2022 № 698. 202 с.
64. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. 2016. №3(73). С.21-25.
65. Шаповаленко В.І., Гаркуша С.В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 112(2). Чернігів: ЧНПУ. 2013. С. 304-308.
66. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник: у 2-х ч. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан. 2009. Ч.1. 272 с.

67. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник: у 2-х ч. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан. 2009. Ч.2. 248 с.
68. Щурова Н. Аналіз стану формування фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання. *Науковий вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2014. Вип. 31. С. 193-196.
69. Яворський Т., Яворський А., Чеховська Л. Використання нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку. *Спортивна наука України.* 2013. №1(52). С.33–37.