

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет

ПОДОЛЬСЬКИЙ ДЕНИС РУСЛАНОВИЧ

Реформування та розвиток фізичного виховання / Reforming and developing of physical education.

Освітній ступінь «магістр»
спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи
ФКСм-22
Д. Р. Подольський

Науковий керівник
к.б.н., доцент, Н. М. Безпалова

Кваліфікаційну роботу допущено
до захисту :

« ____ » _____ 20 ____ р.

Завідувач кафедри

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

АНОТАЦІЯ

Подольський Д. Р. Реформування та розвиток фізичного виховання. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт. Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт. ЗУНУ. Тернопіль, 2025.

У роботі досліджено теоретико-методологічні основи реформування фізичного виховання. Проведено оцінку інноваційних напрямів розвитку фізичного виховання в Україні. Опрацьовано зарубіжні моделі організації фізичного виховання, виконано їх порівняльний аналіз. Обґрунтовано концепцію реформування системи фізичного виховання в Україні. Розроблено модель інноваційної системи фізичного виховання.

ANNOTATION

Podolsky D. R. Reforming and developing of physical education. Manuscript.

Research for a master's degree in the specialty: 017 Physical Culture and Sports. Educational and professional program – Physical Culture and Sports. WUNU. Ternopil, 2025.

The work examines the theoretical and methodological foundations of physical education reform. An assessment of innovative directions in the development of physical education in Ukraine has been carried out. Foreign models of physical education organization have been studied and a comparative analysis has been performed. The concept of reforming the physical education system in Ukraine has been substantiated. A model of an innovative physical education system has been developed.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	6
1.1. Сучасна концепція фізичної культури як складової гуманітарного розвитку суспільства	6
1.2. Основні наукові підходи до реформування та чинна нормативно- правова бази у сфері фізичного виховання	10
1.3. Зарубіжні моделі організації фізичного виховання: порівняльний аналіз	15
РОЗДІЛ 2. ОЦІНКА ІННОВАЦІЙНИХ НАПРЯМІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ	21
2.1. Цифровізація фізичного виховання та використання здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі	21
2.2. Оцінка ефективності інноваційної програми фізичного виховання ...	27
2.3. Проблеми організації та фінансування фізичного виховання у закладах освіти	31
2.4. Розвиток інклюзивного фізичного виховання	37
РОЗДІЛ 3. КОНЦЕПЦІЯ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ	41
3.1. Модель інноваційної системи фізичного виховання	41
3.2. Шляхи вдосконалення державної політики у сфері фізичної культури	45
ВИСНОВКИ	52
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціально-економічними трансформаціями, інтеграцією в європейський освітній та культурний простір, що потребує переосмислення ролі фізичної культури у формуванні здорової, соціально активної, конкурентоспроможної особистості. Реформування системи фізичного виховання в Україні є одним із ключових напрямів реалізації державної політики у сфері освіти, охорони здоров'я та національної безпеки. В умовах гібридної війни, післявоєнного відновлення країни та зростання психофізичних навантажень на населення, особливо молоді, проблема розвитку ефективної системи фізичного виховання набуває особливої актуальності. Сучасні виклики вимагають не лише модернізації методик навчання, але й впровадження цифрових, інноваційних і здоров'язбережувальних технологій, здатних забезпечити сталий розвиток фізичної культури та спорту в Україні.

Актуальність теми також зумовлена необхідністю гармонізації української системи фізичного виховання із європейськими стандартами (WHO «Global Action Plan on Physical Activity», EU «Physical Activity Guidelines», UNESCO «Framework on Physical Education»), що орієнтують держави на формування цілісної політики здорового способу життя, залучення населення до рухової активності протягом усього життя.

Проблема реформування та розвитку фізичного виховання посідає центральне місце у сучасній науковій думці в галузі педагогіки, спортивної науки та фізичної культури. В українській науковій школі значний внесок у розроблення теоретичних і методичних засад зробили Т. Ю. Круцевич, В. А. Кашуба, Г. В. Безверхня, О. В. Андрєєва, Л. В. Волков, О. М. Вацеба, Н. В. Москаленко, С. В. Лаврінченко, Б. М. Шиян, М. П. Пітин та ін. Їхні праці присвячені проблемам модернізації шкільного фізичного виховання, розвитку мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів, впровадженню

здоров'язберезувальних і цифрових технологій у навчальний процес, а також формуванню інклюзивного освітнього середовища.

Серед зарубіжних дослідників питання реформування фізичного виховання, інновацій у змісті та технологіях навчання, інтеграції цифрових рішень і соціальної інклюзії активно розробляють К. Hardman, D. Kirk, Y. Hutzler, C. Block, R. Bailey, S. Arent, C. Hillman, V. M. López-Pastor, D. Robinson, L. Randall, J. Shapiro, а також експерти міжнародних організацій UNESCO, WHO, European Commission. У їхніх працях наголошується на необхідності переходу до гуманістично-інтеграційної та компетентнісної парадигми фізичного виховання, що базується на принципах якості, доступності, інноваційності та інклюзивності. Сукупність наукових підходів українських і зарубіжних учених створює теоретичне підґрунтя для подальшої розробки національної концепції реформування системи фізичного виховання України, адаптованої до вимог сучасного освітнього простору та європейських стандартів якості.

Метою дослідження є наукове обґрунтування теоретичних, методичних та організаційних засад реформування системи фізичного виховання в Україні, розробка інноваційної моделі її розвитку з урахуванням європейського та світового досвіду. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- узагальнити наукові підходи до реформування фізичного виховання в Україні та у світовій практиці;
- визначити проблеми та суперечності, що стримують розвиток системи фізичної культури в Україні;
- обґрунтувати інноваційні напрями вдосконалення фізичного виховання в умовах освітніх реформ і цифровізації;
- розробити програму підвищення ефективності фізичного виховання;
- сформулювати концепцію реформування фізичного виховання в Україні на засадах здоров'язбереження, інклюзії та партнерства.

Об'єкт дослідження – процес реформування системи фізичного виховання в сучасному освітньому просторі України.

Предмет дослідження – теоретико-методологічні засади, інноваційні технології та організаційні механізми розвитку й реформування системи фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів: а) теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, класифікація та систематизація наукових джерел із теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, соціології, психології та менеджменту); б) емпіричні (спостереження, анкетування, тестування, педагогічний експеримент); в) статистичні (аналіз результатів експерименту з використанням методів математичної статистики); г) моделювання (побудова концептуальної моделі реформування системи фізичного виховання в Україні).

У роботі розроблено модель інноваційної системи фізичного виховання, що базується на принципах інклюзивності, здоров'язбереження, мотиваційної активності та цифрової взаємодії; уточнено сутність поняття «реформування фізичного виховання» у контексті сучасної освітньої парадигми. Отримані результати можуть бути використані у діяльності закладів освіти при оновленні навчальних програм із фізичного виховання; у роботі органів державної влади та місцевого самоврядування при розробці стратегій розвитку фізичної культури; для впровадження цифрових технологій у систему фізичного виховання та оздоровлення населення. Розроблені рекомендації можуть стати основою для модернізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РЕФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Сучасна концепція фізичної культури як складової гуманітарного розвитку суспільства

Фізична культура в сучасному суспільстві виступає не лише як система засобів і методів розвитку рухових якостей людини, але й як важлива гуманітарна складова, що формує ціннісні орієнтири, соціальні компетентності та здоровий спосіб життя. Вона є інтегральним елементом соціального, духовного і культурного розвитку особистості, що поєднує біологічну, психічну та соціальну природу людини. У цьому контексті фізична культура розглядається як «феномен культури загалом, що впливає на формування національної ідентичності, соціальної згуртованості та громадянської активності населення» [29]. Сучасна концепція фізичної культури ґрунтується на принципах «гуманізації, індивідуалізації, інклюзивності та безперервності рухової активності людини протягом усього життя» [11]. Вона орієнтована на забезпечення гармонійного розвитку особистості, підвищення якості життя та створення умов для соціального добробуту. «У системі гуманітарного знання фізична культура посідає особливе місце, оскільки сприяє реалізації базових людських цінностей – здоров'я, самореалізації, толерантності, комунікації, солідарності» [8].

Сучасні міжнародні документи, зокрема Всесвітня хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту (UNESCO, 2015), наголошують, що «фізична культура є невід'ємним правом кожної людини і має визнаватися ключовим чинником сталого розвитку суспільства» [42]. У цьому сенсі фізичне виховання та масовий спорт «є не лише освітнім чи рекреаційним процесом, а інструментом формування соціального капіталу, розвитку громадянського суспільства та утвердження здорового способу життя як соціальної норми» [44].

У межах сучасної гуманітарної парадигми фізична культура інтегрує в собі три взаємопов'язані складові:

1) «освітню, як процес засвоєння знань, умінь і навичок, що забезпечують здатність людини до саморегуляції, підтримання фізичного стану та реалізації здоров'язбережувальної поведінки» [36];

2) «соціальну, як засіб інтеграції людини у суспільство, формування соціальної відповідальності та культури взаємодії» [3];

3) «ціннісно-мотиваційну, як сферу духовного розвитку, що визначає ставлення особистості до власного тіла, праці, дозвілля та здоров'я» [4].

У контексті гуманітарного розвитку фізична культура постає також як важливий засіб формування «людини культури», здатної усвідомлювати значення здоров'я і фізичної активності у власному житті. Розвиток культури рухової активності виступає одним із критеріїв цивілізаційного поступу, що визначає рівень соціального благополуччя, інноваційності та людського потенціалу нації.

У сучасних дослідженнях Г. Артем'єв, О. Вацеба, М. Булатова, В. Круцевич, В. Платонов, Л. Сущенко та ін., наголошується, що «фізична культура у XXI столітті набуває статусу «культури здоров'я», тобто системи цінностей, що формують у людини потребу в руховій активності, фізичному самовдосконаленні та психофізичній рівновазі» [2]. Це зумовлює необхідність переорієнтації фізичного виховання з утилітарно-навчального підходу на особистісно-розвивальний і компетентнісний, який забезпечує цілісність фізичного, інтелектуального та емоційного розвитку.

Важливим аспектом сучасної концепції фізичної культури є її цифровізація, яка відкриває нові можливості для контролю фізичної активності, моніторингу стану здоров'я, індивідуалізації тренувальних програм. Використання цифрових технологій у сфері фізичного виховання сприяє підвищенню мотивації, доступності та ефективності занять, а також інтеграції української системи фізичного виховання у світовий освітньо-інформаційний простір. Основним завданням сучасної фізичної культури стає зміщення акценту

з підготовки «фізично тренованої» особистості на виховання «фізично культури» людини, яка усвідомлює значення рухової активності для свого життя та розвитку суспільства. Це передбачає формування нової освітньої парадигми, у якій фізична культура розглядається як гуманістичний процес виховання особистості, спрямований на формування цілісного здоров'я, моральності, активної життєвої позиції та соціальної відповідальності.

Сучасна концепція фізичної культури як складової гуманітарного розвитку суспільства передбачає її розгляд у контексті духовного, культурного та соціального прогресу. Вона спрямована на підготовку громадянина, який не лише володіє високим рівнем фізичної підготовленості, а й здатний усвідомлено реалізовувати принципи здорового способу життя, активно брати участь у суспільному житті та сприяти сталому розвитку держави. Розвиток фізичного виховання як соціального феномена пройшов складний і багатогранний шлях, що відображає еволюцію суспільства, зміну його цінностей, соціально-економічних відносин та уявлень про здоров'я людини. Формування системи фізичного виховання в Україні, як і у світі загалом, пов'язане з розвитком культури, освіти, науки та державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

В Україні елементи народної фізичної культури сягають дохристиянських часів, це обрядові ігри, танці, військово-фізичні вправи козаків. Система фізичного виховання в українських школах почала формуватися у другій половині XIX ст. під впливом європейських традицій. У часи Української Народної Республіки (1917 - 1921) було започатковано перші державні програми фізичного виховання, які поєднували національні традиції та педагогічні принципи здоров'язбереження. У радянський період фізичне виховання набуло масового характеру, стало складовою державної політики. «Система ГТО заклала основи нормативного підходу до оцінки фізичної підготовленості населення. Проте така система мала переважно ідеологічне забарвлення, орієнтуючись на фізичну витривалість та дисципліну, часто нехтуючи індивідуальними та гуманістичними аспектами розвитку особистості» [32].

З проголошенням незалежності України (1991 р.) розпочався новий етап реформування фізичного виховання, який характеризується переходом від централізованої моделі до гуманістично-демократичної системи, орієнтованої на особистісний розвиток і здоров'язбереження. Було ухвалено низку нормативно-правових актів:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993, із подальшими редакціями) [1];
- Державну програму розвитку фізичної культури і спорту [5];
- Концепцію «Нова українська школа», яка передбачає інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у освітній процес [6].

У цей період з'являються інноваційні педагогічні технології, що ґрунтуються на інтеграції традиційних засобів фізичного виховання з сучасними фітнес-програмами, іграми, рекреаційними практиками. Значну роль відіграють цифрові технології моніторингу фізичної активності, використання інтернет-платформ для самоконтролю та дистанційних занять.

На початку XXI століття фізичне виховання розглядається як стратегічний чинник соціально-економічного розвитку держави. Його реформування пов'язане з переходом до європейської моделі «рухової активності впродовж життя (Physical Activity for Life), впровадженням компетентнісного підходу, інклюзивної освіти, гендерної рівності та цифровізації навчального процесу» [43]. В Україні відбувається поступова «переорієнтація фізичного виховання на розвиток м'яких навичок (soft skills) – комунікації, лідерства, відповідальності, самоменеджменту» [45]. Впроваджуються нові формати рухової активності: шкільний фітнес, кросфіт, йога, аеробіка, спортивне орієнтування, Nordic walking. Це свідчить про трансформацію фізичного виховання з обов'язкового предмета у модель ціннісно-мотиваційного вибору, що відповідає принципам гуманітарного розвитку.

Таким чином, шлях становлення фізичного виховання демонструє перехід від авторитарних і нормативно-жорстких форм до гуманістично-інтегративних, орієнтованих на розвиток особистості. Еволюція цієї системи є свідченням того,

що фізична культура не лише реагує на соціальні зміни, а й виступає активним чинником гуманітарного поступу суспільства.

1.2. Основні наукові підходи до реформування та чинна нормативно-правова бази у сфері фізичного виховання

Реформування системи фізичного виховання потребує наукового обґрунтування, яке ґрунтується на інтеграції сучасних методологічних підходів, що забезпечують цілісність, ефективність і сталість змін. У науковій літературі автори В. Круцевич, В. Платонов, Л. Волков, М. Булатова, Г. Артем'єв, Н. Москаленко, О. Вацеба та ін., виокремили низку підходів, які формують методологічну основу модернізації фізичного виховання в умовах соціально-освітніх трансформацій. Серед них визначальними є: «системний, компетентнісний, особистісно-орієнтований, інтегративний, інноваційний, аксіологічний та цифрово-гуманістичний підходи» [7; 16; 24; 31].

Системний підхід передбачає розгляд фізичного виховання як «складної, динамічної соціально-педагогічної системи, елементи якої: цілі, зміст, засоби, методи, форми організації, результати є взаємопов'язані та взаємозумовлені» [27]. Реформування у межах цього підходу передбачає не фрагментарні зміни окремих компонентів, а цілісну перебудову системи, спрямовану на підвищення її ефективності, адаптивності та стійкості. З позицій системного аналізу фізичне виховання розглядається як підсистема національної освіти, що взаємодіє з економічною, культурною, соціальною та медичною сферами. Важливим є створення узгодженої взаємодії між державними структурами, освітніми закладами, спортивними федераціями та громадськими організаціями. Такий підхід забезпечує стратегічну узгодженість реформ та їх сталість у часі.

Компетентнісний підхід орієнтований на «результат освіти у вигляді сформованих фізкультурно-оздоровчих, комунікативних, соціальних та емоційно-вольових компетентностей. Суть підходу полягає в тому, щоб

сформувати не лише знання про фізичну активність, а й стійку потребу та здатність до її практичного застосування у повсякденному житті» [16]. У межах цього підходу фізичне виховання набуває практико-орієнтованого характеру: головним результатом стає розвиток здатності особистості до саморегуляції, фізичного самовдосконалення та здоров'язбереження. Застосування компетентнісної парадигми узгоджується із вимогами Нової української школи, де фізична культура трактується як важлива складова формування «компетентної особистості XXI століття» [8].

Особистісно-орієнтований підхід визначає пріоритет розвитку особистості учня, його інтересів, потреб, здібностей та мотивації. Основна мета реформування за цим підходом «створення умов для самореалізації кожного індивіда через фізичну активність» [14]. Фізичне виховання, орієнтоване на особистість, передбачає «індивідуалізацію навчальних програм, диференційований підхід до навантаження, використання діалогічних форм спілкування та психологічну підтримку» [29]. Тренер або викладач виступає не контролюючим суб'єктом, а партнером і наставником, який допомагає людині усвідомити цінність фізичної культури для власного розвитку. Такий підхід є основою для формування мотиваційного поля фізичної активності, що забезпечує стійку залученість учнів і студентів до занять протягом життя.

Інтегративний підхід полягає у поєднанні фізичного виховання з іншими освітніми галузями: медико-біологічною, психологічною, соціальною, культурологічною та інформаційною. Це дозволяє розглядати фізичну культуру як міждисциплінарну систему, що сприяє «комплексному розвитку особистості. Реформування у цьому контексті включає інтеграцію знань з валеології, ергономіки, спортивної медицини, біомеханіки, психофізіології, а також застосування міждисциплінарних методів оцінки здоров'я, рухових якостей і життєвої компетентності» [33]. Особливої ваги набуває поєднання фізичного виховання із цифровими технологіями, що сприяють об'єктивізації контролю, аналізу фізичних навантажень і розробці індивідуальних траєкторій розвитку.

Інноваційний підхід у реформуванні фізичного виховання передбачає пошук нових форм, методів, технологій та організаційних моделей, які підвищують ефективність навчально-виховного процесу. Його сутність полягає у «впровадженні сучасних фітнес-технологій, цифрових платформ, тренажерних систем, інтерактивних ігор, віртуальних спортивних симуляторів, біометричного моніторингу» [26]. Інноваційний підхід орієнтується на створення «цифрового простору фізичного виховання, де кожен учасник освітнього процесу може здійснювати самоконтроль, отримувати персоналізовані рекомендації та аналізувати динаміку фізичного стану» [34]. Такі інструменти формують нову педагогічну реальність «smart physical education», що поєднує цифровізацію, гейміфікацію та здоров'язбереження.

«Аксіологічний (ціннісний) підхід розглядає фізичну культуру як носія базових гуманістичних цінностей – здоров'я, краси, гармонії, солідарності, відповідальності» [41]. Його мета формування ціннісного ставлення до фізичної активності, яке стає внутрішнім мотивом людини. Реформування фізичного виховання з аксіологічних позицій передбачає перехід від дисциплінарно-примусових форм до добровільних, мотивованих, творчих, де фізична культура виступає засобом самовираження, духовного розвитку і соціальної взаємодії.

Новітнім напрямом методології реформування є цифрово-гуманістичний підхід, який синтезує технологічні інновації та гуманістичні принципи. Він спрямований на «використання цифрових інструментів (мобільних додатків, онлайн-платформ, віртуальної реальності, сенсорного моніторингу) для підтримки розвитку особистості, її автономності, безпеки та добробуту» [17]. Такий підхід дозволяє перейти від традиційного навчання до персоніфікованої траєкторії фізичного розвитку, де учасник освітнього процесу стає активним суб'єктом, що керує власною фізичною активністю та здоров'ям.

Отже, сукупність зазначених підходів формує методологічну основу реформування системи фізичного виховання в Україні. Їх поєднання забезпечує перехід до моделі, у якій фізична культура виступає не лише освітнім компонентом, а ключовим чинником сталого розвитку людини і суспільства.

Ефективне реформування можливе лише за умов гармонійної взаємодії наукових, педагогічних, технологічних і соціокультурних засад, що інтегрують традиції і новітні досягнення світової спортивної науки.

Система фізичного виховання в Україні функціонує на основі розгалуженої нормативно-правової бази, що визначає засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту, а також забезпечує правові механізми її реалізації на всіх рівнях, від державного до місцевого. Законодавче забезпечення є фундаментом для модернізації, реформування та інтеграції вітчизняної системи фізичного виховання у європейський простір.

Базовою основою є «Конституція України (1996), стаття 49 якої гарантує кожному громадянину право на охорону здоров'я, медичну допомогу та здорове довкілля, а також визначає обов'язок держави створювати умови для здорового способу життя» [1-3]. Це положення формує конституційний фундамент для реалізації політики у сфері фізичного виховання як невід'ємної складової забезпечення права на здоров'я. Основним нормативним актом, що регулює діяльність у сфері фізичної культури та спорту, є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24 грудня 1993 р., з подальшими змінами і доповненнями) [1]. У цьому законі визначено правові, соціальні та економічні засади розвитку фізичної культури, спорту та рухової активності громадян. Закон окреслює основні принципи: доступність, гуманізм, інклюзивність, партнерство держави і громадськості, а також підкреслює пріоритет фізичного виховання у системі освіти. Важливими положеннями є визначення понять «фізичне виховання, спорт, фізична підготовка, фізична культура особистості» [1-3], що створює термінологічну єдність та методологічну базу для подальших досліджень і практики.

Серед стратегічних документів, що визначають сучасні напрями реформування галузі, необхідно відзначити:

- «Державну цільову соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2020 - 2025 роки», затверджену постановою Кабінету Міністрів

України [3]. Її мета це створення ефективної системи фізичного виховання та забезпечення умов для регулярної рухової активності всіх груп населення.

- «Стратегію розвитку фізичної культури і спорту до 2032 року, затверджену розпорядженням Кабінету Міністрів України у 2020 р.» [2] де пріоритетами визначено розвиток спортивної інфраструктури, залучення дітей та молоді до занять фізичною активністю, а також цифровізацію галузі.

- Концепцію «Нова українська школа» (2016), у якій фізичне виховання інтегрується у модель формування компетентної, здорової та соціально активної особистості.

- «Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”, схвалену Указом Президента України (№ 42/2016)» [4], яка орієнтована на підвищення рівня фізичної активності населення відповідно до рекомендацій ВООЗ.

Значну роль у регламентації процесів фізичного виховання відіграють державні стандарти освіти, зокрема: Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти (2020), який визначає компетентнісний підхід до формування фізичної культури учнів; Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти, де фізична культура є обов'язковим компонентом навчального плану; Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (рівень бакалавр та магістр), який регулює підготовку педагогічних і тренерських кадрів нової генерації. Крім того, важливими нормативами є накази Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту, що регламентують форми контролю фізичної підготовленості учнів, порядок проведення спортивних змагань, вимоги до спортивних споруд і нормативи безпеки занять.

Нормативно-правова база України гармонізується з міжнародними актами, такими як: Всесвітня хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту (UNESCO, 2015); Європейська хартія спорту (Рада Європи, 2021); Глобальний план дій ВООЗ щодо фізичної активності на 2018 - 2030 роки. Ці документи

визначають міжнародні стандарти та орієнтири, спрямовані на підвищення якості життя через фізичну активність, розвиток масового спорту, інклюзивності та забезпечення гендерної рівності.

Попри наявність значної кількості законодавчих актів, нормативно-правова база у сфері фізичного виховання залишається фрагментарною та недостатньо узгодженою. Основними проблемами є: дублювання функцій між державними інституціями (МОН, Мінмолодьспорт, МОЗ), обмежене фінансування програм фізичного виховання у системі освіти, відсутність ефективного механізму моніторингу реалізації стратегічних документів. Стримують реформи і нерівномірність розвитку спортивної інфраструктури, і недостатнє оновлення стандартів з урахуванням цифровізації та інноваційних технологій.

Таким чином, сучасна нормативно-правова база фізичного виховання в Україні закладає правові передумови для реформування галузі, проте потребує комплексного оновлення та узгодження із міжнародними стандартами. Підвищення ефективності правового регулювання можливе через розроблення єдиного Кодексу з фізичної культури і спорту України, удосконалення механізмів міжвідомчої взаємодії, посилення регіональних програм розвитку рухової активності, запровадження цифрових інструментів управління спортивною та освітньою інфраструктурою. Реформування нормативно-правового поля є ваговою умовою формування сучасної, інтегрованої та ефективної системи фізичного виховання, орієнтованої на потреби громадян і розвиток здорової нації.

2.1. Зарубіжні моделі організації фізичного виховання: порівняльний аналіз

Досвід провідних країн світу у сфері фізичного виховання є важливим орієнтиром для реформування вітчизняної системи. Порівняльний аналіз

дозволяє виявити ефективні моделі, визначити тенденції розвитку й адаптувати їх до українських соціокультурних реалій. У сучасній науковій літературі «виокремлюють кілька основних моделей організації фізичного виховання: європейську, англо-американську, азійську (східну) та скандинавську, кожна з яких має власну філософію, організаційні принципи й методичні акценти» [18].

Європейська модель, що сформувалася на основі педагогічних традицій Німеччини, Швеції, Франції, Польщі, Чехії та інших країн, ґрунтується на принципах гуманізму, системності, медико-педагогічного контролю та соціальної орієнтації. Фізичне виховання у країнах ЄС інтегроване в національні стратегії освіти й охорони здоров'я. Його основні завдання полягають у формуванні здорового способу життя, розвитку рухових навичок, зміцненні громадянської культури та соціальної відповідальності.

Європейська модель вирізняється високим рівнем інституційного регулювання, фізичне виховання є обов'язковим компонентом освітнього процесу від початкової до вищої школи. Значна увага приділяється підготовці вчителів, стандартизації навчальних програм, а також участі громадських організацій у популяризації фізичної активності. Важливою складовою є здоров'язберезувальні технології: шкільні програми «Health Promoting Schools» (Велика Британія, Данія), моделі оцінювання рівня фізичної підготовленості «Eurofit» та «Fit for Life», інтеграція уроків з валеології, гігієни та харчування.

Англо-американська модель, поширена у США, Канаді, Австралії та Великій Британії, базується на «принципах практичності, автономності освітніх закладів та індивідуалізації навчання. Основний акцент робиться на розвитку особистісної відповідальності за фізичний стан, самоконтроль, формування мотивації до занять спортом» [21]. Фізичне виховання в американських школах організоване як комплексна освітньо-рекреаційна система, що поєднує уроки, позашкільні спортивні клуби, міжшкільні змагання, масові рухові ініціативи. У США велика увага приділяється оцінюванню результатів через національні тести фізичної підготовленості, а також розробці індивідуальних оздоровчих планів. Розвиток інклюзивного та адаптивного фізичного виховання для дітей із

особливими потребами є одним із пріоритетів. Англо-американська модель вирізняється гнучкістю й орієнтацією на задоволення освітніх потреб конкретної громади. Широке використання цифрових платформ, фітнес-додатків, онлайн-моніторингу створює підґрунтя для формування “освіти через рух” (Education through Movement) – концепції, яка поєднує фізичну, когнітивну та соціальну активність.

Скандинавська модель (Норвегія, Швеція, Данія, Фінляндія, Ісландія) визнана однією з найуспішніших у світі завдяки її соціальній орієнтованості та високому рівню участі населення у фізичній активності. Основу цієї моделі становить ідея «рухової демократії», згідно з якою фізичне виховання має бути доступним кожному незалежно від віку, статі, стану здоров'я чи соціального статусу. У школах Скандинавії впроваджено принцип «активної освіти» (Active School Day), який передбачає щоденну рухову активність дітей не менше 60 хвилин, інтеграцію фізичних вправ у навчальні предмети та позаурочну діяльність. Характерною рисою є співпраця між школами, місцевими громадами, спортивними асоціаціями та муніципалітетами, що забезпечує сталу підтримку програм фізичної активності на місцевому рівні. Значна увага приділяється екологічному аспекту, а заняття спортом переважно проводяться на відкритому повітрі, у природному середовищі.

Азійська модель (Японія, Південна Корея, Китай, Сінгапур) базується на традиційних цінностях дисципліни, колективізму, гармонії тіла і духу, поєднуючи елементи східної філософії та сучасних педагогічних технологій. У Японії фізичне виховання є складовою національної культури, його метою є не лише «зміцнення здоров'я, а й виховання моральних якостей, поваги до інших, відповідальності за колектив» [27]. Система базується на принципі «тайку» єдності фізичного, морального і духовного виховання.

У Китаї діє державна програма «Здоровий Китай 2030», що передбачає обов'язкову рухову активність учнів та регулярну атестацію фізичної підготовленості. Заняття включають традиційні елементи – ушу, тайцзі-цюань, гімнастичні комплекси. Особливістю східної моделі є поєднання масового

спорту з елітною підготовкою, чітка ієрархія управління, дисципліна та державна підтримка спортивних інститутів.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика зарубіжних моделей організації фізичного виховання

Модель	Країни-представники	Концептуальні засади	Організаційні особливості	Сильні сторони	Елементи, корисні для України
Європейська (континентальна)	Німеччина, Франція, Польща, Чехія	Гуманізм, соціальна орієнтація, медико-педагогічний контроль, системність	Обов'язковість фізичного виховання у школі; державне фінансування; стандартизація навчальних програм; медико-педагогічний моніторинг	Системність, стабільність, міжгалузева інтеграція, орієнтація на здоров'я населення	Впровадження єдиних стандартів фізичної підготовки, інтеграція з охороною здоров'я, здоров'язбережувальні технології
Англо-американська	США, Канада, Велика Британія,	Індивідуалізація, автономія, практичність, самоменеджмент	Гнучкість програм; оцінювання через тести (FitnessGram, Presidential Challenge); активна участь громад; інклюзія	Мотиваційність, практична спрямованість, розвиток відповідальності	Розвиток індивідуальних програм, цифрові системи моніторингу, підхід "освіта через рух"
Скандинавська	Швеція, Норвегія, Данія,	Соціальна рівність, доступність, екологічність, рухова демократія	Щоденна рухова активність (60 хв/день), партнерство школи і громади, заняття на відкритому повітрі	Інклюзивність, масовість, сталість, зв'язок із природою	Упровадження концепції "Active School Day", розвиток місцевих спортивних осередків
Азійська (східна)	Японія, Китай, Південна Корея, Сінгапур	Гармонія тіла і духу, дисципліна, моральність, колективізм	Поєднання традиційних практик (ушу, тайцзі) із сучасними методами; жорсткий контроль якості; державна підтримка	Дисципліна, системність, морально-етична складова, поєднання масового та елітного спорту	Формування морально-вольових якостей, інтеграція національних традицій у фізичну культуру
Гібридна (інтегрована) модель	Країни ЄС нового покоління (Естонія, Ірландія, Словенія)	Інтеграція цифровізації, інклюзії та компетентнісного підходу	Використання онлайн-платформ, дистанційного моніторингу, е-освіти; партнерство школи, громади, бізнесу	Гнучкість, технологічність, інноваційність	Цифровізація системи фізичного виховання, розробка smart-платформ та мобільних застосунків для моніторингу активності

Джерело : складено автором

Порівняння зарубіжних моделей (табл. 1.1) свідчить, що, незважаючи на різноманіття підходів, усі вони мають спільні ознаки: орієнтація на здоров'язбереження і соціалізацію особистості; інтеграція фізичного виховання у загальноосвітній та культурний контекст; підтримка державних і місцевих програм розвитку фізичної активності; партнерство між освітою, громадою та бізнесом; активне використання цифрових технологій для моніторингу та мотивації. Водночас, кожна модель має власні акценти:

- європейська – системність і нормативна регламентація;
- англо-американська – автономність і практичність;
- скандинавська – інклюзія, екологічність, соціальна рівність;
- азійська – дисципліна, морально-етичний компонент і державна централізація.

Досвід зарубіжних країн демонструє, що ефективна система фізичного виховання базується на поєднанні державної підтримки, соціальної відповідальності, педагогічних інновацій і міжсекторальної співпраці. Для України доцільним є синтез європейської нормативності, скандинавської інклюзивності, англо-американської мотиваційної автономії та азійської ціннісної духовності. Таке поєднання дозволить створити власну національну модель фізичного виховання, зорієнтовану на гуманітарний розвиток, цифрову інтеграцію та підвищення якості життя громадян.

Порівняння свідчить, що всі моделі мають спільну мету – підвищення рівня фізичної активності населення, зміцнення здоров'я та розвиток соціальної відповідальності. Водночас відмінності полягають у способах досягнення цієї мети:

- європейська через нормативно-інституційну стабільність;
- англо-американська через мотивацію і практичність;
- скандинавська через інклюзію і соціальну згуртованість;
- азійська через дисципліну і моральність;
- інтегрована через інновації та цифровізацію.

Для України доцільним є поєднання структурної чіткості європейської системи, технологічності англо-американської, соціальної рівності скандинавської та ціннісної духовності східної моделей, що створить ефективну основу для національної моделі реформованого фізичного виховання.

РОЗДІЛ 2

ОЦІНКА ІННОВАЦІЙНИХ НАПРЯМІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

2.1. Цифровізація фізичного виховання та використання здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі

Цифровізація є одним із провідних трендів сучасної освіти та спорту, що радикально трансформує зміст, методи й організаційні форми фізичного виховання. У ХХІ столітті фізична культура перестає обмежуватися традиційним педагогічним процесом і перетворюється на інтерактивну цифрову систему, у межах якої фізична активність, навчання, комунікація й самоконтроль об'єднуються через смарт-технології, онлайн-сервіси та мобільні додатки. У науковій і практичній площині «цифровізація фізичного виховання трактується як процес інтеграції інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у всі етапи навчально-виховної, тренувальної та оздоровчої діяльності» [29]. Її мета, підвищення ефективності освітнього процесу, індивідуалізація навчання, розвиток саморегуляції та формування цифрової культури рухової активності.

Смарт-технології відкривають принципово нові можливості для організації навчального процесу. Вони забезпечують автоматизацію контролю фізичних показників, аналітику навантажень, зворотний зв'язок і мотивацію до занять. До таких технологій належать:

- смарт-браслети, фітнес-трекери, спортивні годинники, що фіксують частоту серцевих скорочень, кількість кроків, витрати енергії, якість сну, тривалість активності;

- сенсорні системи моніторингу рухової активності (наприклад, Polar Team, Garmin Connect, Fitbit, Huawei Health), які дозволяють викладачу або тренеру контролювати показники групи в реальному часі;

- віртуальні тренажери та системи біомеханічного аналізу рухів (Motion Capture, MyoMotion), що застосовуються для удосконалення техніки виконання вправ і профілактики травматизму;

- інтерактивні панелі та відеотренінгові комплекси, які поєднують фізичні вправи з мультимедійним супроводом, підвищуючи емоційний компонент занять.

Смарт-технології забезпечують об'єктивність оцінювання фізичної підготовленості, дозволяють фіксувати прогрес кожного учня чи студента, формуючи персоніфіковану аналітику фізичного розвитку. Це створює основу для переходу від стандартизованих підходів до індивідуалізованого фізичного виховання.

З розвитком цифрового середовища з'явилася можливість використовувати онлайн-платформи для організації навчальних занять, контролю фізичної активності та проведення дистанційних тренувань.

До найбільш поширених належать:

- Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams для розміщення навчальних матеріалів, відеоуроків, тестів та аналітичних звітів;

- спеціалізовані платформи «PhysEdGames», «PE Central», «GoNoodle», «Sworkit Education», які поєднують педагогічний контент із інтерактивними руховими завданнями;

- українські освітні ресурси, як-от «Всеосвіта», «EdPro», «Спорт ЮА», «Освіта», які забезпечують доступ до навчальних курсів, вебінарів і матеріалів для підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури. Онлайн-формат створює можливості для інклюзивного та дистанційного фізичного виховання, коли учні з різними потребами або географічно віддалені учасники можуть долучатися до занять. Така модель особливо актуальна в умовах воєнного часу, пандемічних обмежень та розвитку гібридних форм навчання.

Сучасні мобільні додатки відіграють важливу роль у формуванні особистої мотивації до фізичної активності. Вони поєднують принципи гейміфікації,

соціальної взаємодії та візуалізації результатів, що робить процес фізичного вдосконалення привабливим для молоді.

До найпопулярніших додатків належать:

а) Nike Training Club, Adidas Running, Strava, FitOn, MyFitnessPal, JEFIT, 7 Minute Workout – мобільні програми, що надають персональні плани тренувань і можливість фіксувати результати;

б) Zombies, Run!, Charity Miles, Fitocracy – додатки, які поєднують рухову активність із ігровими або соціальними елементами;

в) Apple Fitness+, Google Fit, Samsung Health – комплексні екосистеми здоров'я, які інтегрують тренування, харчування, сон і психологічний стан користувача.

У педагогічному процесі фітнес-додатки можуть використовуватись як мотиваційний інструмент, що дозволяє учням бачити власні результати, змагатися з однолітками та отримувати візуальний зворотний зв'язок. Це сприяє формуванню у молоді культури самоменеджменту здоров'я.

Впровадження цифрових технологій у фізичне виховання дає низку переваг. Індивідуалізація процесу навчання дає можливість адаптації програм до фізичних можливостей і цілей кожного учня. Моніторинг та аналітика реалізують збір об'єктивних даних для наукового аналізу ефективності занять, розробки інноваційних методик і персоналізованих програм. Підвищення мотивації та залученості відбувається завдяки інтерактивним інструментам, візуалізації результатів та соціальній взаємодії. Дистанційна доступність реалізує можливість навчання в будь-якому місці та в будь-який час, що особливо важливо для осіб із обмеженою мобільністю. Важливим є розвиток цифрової грамотності учнів та педагогів – як невід'ємної компетенції сучасної людини.

Попри значні переваги, цифровізація фізичного виховання супроводжується низкою викликів: недостатня технічна оснащеність шкіл і університетів; незбалансованість між цифровою взаємодією та реальною руховою активністю; дефіцит цифрової компетентності педагогів; питання

конфіденційності персональних даних користувачів; відсутність національної стратегії цифрової трансформації фізичного виховання. Подолання цих проблем потребує системної державної політики, підготовки кадрів, розробки стандартів цифрової освіти у галузі фізичної культури.

Цифровізація фізичного виховання є стратегічним напрямом модернізації галузі, що поєднує педагогіку, науку, спорт і технології. Вона забезпечує перехід до смарт-освіти, де учень виступає активним суб'єктом власного фізичного розвитку, а педагог – фасилітатором, консультантом і аналітиком даних. Використання смарт-технологій, онлайн-платформ і фітнес-додатків сприяє формуванню нової культури фізичної активності, цифрово-гуманістичної, орієнтованої на здоров'я, автономність і саморозвиток людини. Таким чином, цифровізація є не лише технологічною тенденцією, а індикатором еволюції фізичного виховання, що забезпечує його адаптацію до вимог сучасного суспільства і сприяє сталому розвитку нації.

В умовах соціальних трансформацій, воєнних викликів і зростаючої гіподинамії серед дітей та молоді питання збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу набуває стратегічного значення. Фізичне виховання сьогодні розглядається не лише як навчальна дисципліна, а як багатофакторна система здоров'язбереження, що поєднує педагогічні, медико-біологічні, психологічні та соціальні технології. «Здоров'язберувальні технології у фізичному вихованні – це комплекс педагогічних, організаційних та інноваційних методів, спрямованих на формування в учнів і студентів свідомого ставлення до здоров'я, розвиток життєвих навичок здорового способу життя, профілактику захворювань та підвищення рівня фізичної активності» [39].

Основу здоров'язберувальних технологій становить концепція цілісного здоров'я, яка включає фізичний, психічний, соціальний і духовний компоненти. Відповідно до позиції Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я є не лише відсутністю хвороб, а станом повного фізичного, розумового та соціального благополуччя. У цьому контексті фізичне виховання виступає інтегративним чинником формування здорової особистості, який об'єднує

навчання, виховання та профілактику. Згідно із сучасними дослідженнями «ефективність здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні визначається за такими критеріями: відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям; дотримання принципу поступовості та безпечності; інтеграція психоемоційних практик і методів релаксації; створення комфортного, безпечного освітнього середовища; розвиток мотивації до фізичної активності впродовж життя» [8].

На основі сучасних підходів виділяють кілька основних груп здоров'язберезувальних технологій, які інтегруються у навчальний процес:

1. Фізкультурно-оздоровчі технології. Вони передбачають організацію рухової активності відповідно до індивідуальних можливостей учнів. До них належать фітнес-програми, аеробіка, плавання, йога, пілатес, стретчинг, рухливі ігри, ранкова гімнастика, вправи корекційної спрямованості.

2. Медико-профілактичні технології. Спрямовані на збереження фізичного та психічного здоров'я шляхом систематичного контролю функціонального стану організму. У навчальних закладах це здійснюється через медико-педагогічні спостереження, моніторинг фізичного розвитку, тестування фізичної підготовленості, співпрацю з шкільними лікарями.

3. Психолого-педагогічні технології. Передбачають формування емоційної рівноваги, розвиток саморегуляції, стресостійкості та позитивного мислення. До них належать елементи арт-терапії, релаксаційні вправи, дихальна гімнастика, методики аутотренінгу, ігрові технології з емоційним зворотним зв'язком.

4. Соціально-комунікативні технології. Сприяють розвитку командної взаємодії, толерантності, лідерства, відповідальності. Це колективні форми занять, групові змагання, спортивні свята, волонтерські акції «Спорт для всіх», рух «Active Schools».

5. Інформаційно-цифрові технології. Вони поєднують засоби моніторингу фізичної активності (смарт-браслети, додатки) з платформами онлайн-освіти, що забезпечує об'єктивну оцінку стану здоров'я та створює простір для самоконтролю.

Використання здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі базується на таких педагогічних принципах: пріоритет здоров'я над результатом, де головним критерієм ефективності занять є не кількість виконаних нормативів, а динаміка фізичного та психоемоційного стану; «індивідуалізація та диференціація навчальних програм відповідно до рівня підготовленості, віку, стану здоров'я; комплексність впливу, що поєднує рухову, психічну, соціальну та етичну складові» [16]; безперервність і системність, тобто здоров'язберезувальна діяльність має тривати протягом усього освітнього процесу; гуманізація та безпечність, що передбачає створення психологічно комфортного середовища, відсутність перевантажень та травмонебезпечних ситуацій.

У сучасних українських школах і університетах активно впроваджуються інноваційні практики здоров'язбереження, зокрема:

- програми рухової активності «Active School Day», які передбачають обов'язкові фізкультпаузи протягом навчального дня;
- використання технологій біологічного зворотного зв'язку (biofeedback) для оцінки рівня стресу та управління емоційними станами;
- інтеграція здоров'язберезувальних елементів у навчальні дисципліни, наприклад у біологію, психологію, валеологію;
- створення «кабінетів здоров'я» і фітнес-зон у школах, де проводяться індивідуальні заняття з релаксації, йоги, лікувальної фізкультури;
- використання хмарних сервісів для контролю фізичного стану, наприклад електронні щоденники активності, онлайн-моніторинг здоров'я учнів.

Такі ініціативи сприяють формуванню цілісного здоров'язберезувального простору, у якому фізичне виховання поєднується з медико-психологічною підтримкою та цифровими технологіями.

Попри позитивні тенденції, існує низка проблем, що гальмують повномасштабне впровадження цих технологій: відсутність єдиної державної стратегії розвитку шкільної валеологічної освіти; недостатня підготовка педагогів у сфері здоров'язбереження; обмежене матеріально-технічне

забезпечення закладів освіти; низький рівень мотивації учнів до самостійних занять фізичними вправами; відсутність чітких критеріїв оцінювання результатів здоров'язбережувальної діяльності. Вирішення зазначених проблем потребує створення національної системи здоров'язбереження в освіті, інтеграції педагогічних, медичних і цифрових ресурсів, а також посилення міжвідомчої взаємодії між Міністерством освіти, Міністерством охорони здоров'я та Міністерством молоді і спорту.

Використання здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі є ключовою умовою модернізації фізичного виховання та формування здорової нації. Ці технології дозволяють створити освітній простір, у якому рухова активність, психологічний комфорт і медико-профілактична підтримка стають взаємопов'язаними елементами. Інтеграція фізкультурно-оздоровчих, психологічних і цифрових практик забезпечує системний вплив на формування культури здоров'я, підвищує мотивацію молоді до фізичної активності та сприяє становленню особистості, здатної до самозбереження, саморозвитку та соціальної активності. Таким чином, здоров'язбережувальні технології – це не лише педагогічний інструмент, а стратегічна основа формування «здорового освітнього середовища», що визначає майбутнє фізичного виховання в Україні.

2.2. Оцінка ефективності інноваційної програми фізичного виховання

Для оцінки ефективності інноваційної програми фізичного виховання було проведено експеримент, сутність якого полягала у науковому обґрунтуванні та перевірці ефективності розробленої інноваційної програми фізичного виховання, яка передбачала інтеграцію цифрових, здоров'язбережувальних та мотиваційних технологій у навчальний процес. Серед основних завдань даного експерименту:

1. Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

2. Розробити та впровадити експериментальну програму, що поєднує традиційні й інноваційні методики.

3. Визначити вплив програми на показники фізичної підготовленості та мотиваційно-ціннісного ставлення учнів до занять фізичною культурою.

4. Провести порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп.

Експеримент проводився протягом навчального року на базі загальноосвітньої школи № 2, м. Немирів. У дослідженні брали участь учні 7-8 класів (віком 13-14 років). Загальна кількість учасників – 60 осіб, з яких 30 учнів становили експериментальну групу (ЕГ), а 30 – контрольну (КГ). Протягом року учні ЕГ займалися за інноваційною програмою, що включала:

- 1) використання фітнес-трекерів для моніторингу активності;
- 2) впровадження мотиваційних ігор та цифрових додатків;
- 3) індивідуалізацію навантажень;
- 4) застосування оздоровчих технологій (йога, фітнес-аеробіка, функціональні тренування).

Контрольна група займалася за традиційною шкільною програмою. Експеримент складався з трьох етапів. Констатувальний етап передбачав визначення вихідних показників фізичної підготовленості учасників. Формувальний етап реалізував впровадження експериментальної програми протягом 8 місяців. Контрольний етап передбачав повторне тестування для виявлення динаміки фізичного стану та рівня мотивації. До участі в експерименті було залучено 30 хлопців і 30 дівчат віком 13-14 років, без медичних протипоказань до занять фізичною культурою. Усі учні мали середній рівень фізичного розвитку відповідно до вікових нормативів.

Методика дослідження включала:

- педагогічне спостереження;
- тестування фізичних показників (біг 30 м, човниковий біг 4×9 м, нахил уперед із положення сидячи, підтягування або згинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, біг 1000 м);

- анкетування з визначення мотивації до занять фізичною культурою;
- статистичний аналіз результатів.

Вимірювання проводилися за стандартною методикою, рекомендованою Міністерством освіти і науки України та Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості школярів.

Для комплексної оцінки ефективності програми використовувалися три групи критеріїв:

1. Фізичні показники (швидкісні якості (біг 30 м); спритність (човниковий біг 4×9 м); гнучкість (нахил уперед із положення сидячи); силова витривалість (підтягування, згинання рук в упорі лежачи); вибухова сила (стрибок у довжину з місця); загальна витривалість (біг 1000 м);

2. Функціональні показники (частота серцевих скорочень у спокої; час відновлення після навантаження);

3. Мотиваційно-ціннісні показники (інтерес до занять фізичною культурою; усвідомлення користі занять; регулярність позаурочної активності).

Після впровадження інноваційної програми відбулося суттєве покращення більшості показників у експериментальній групі (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Порівняльна динаміка фізичних показників учнів (n=60)

№	Показник	Одиниці виміру	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група (ЕГ)	Приріст, %
1	Біг 30 м	сек	6,2 → 6,0	6,1 → 5,6	+8,2
2	Човниковий біг 4×9 м	сек	11,4 → 11,2	11,3 → 10,5	+7,1
3	Нахил уперед із положення сидячи	см	10,8 → 11,4	11,0 → 14,8	+34,5
4	Підтягування (хлопці) / згинання рук (дівчата)	разів	6,3 → 6,8	6,5 → 8,9	+36,9
5	Стрибок у довжину з місця	см	167 → 171	168 → 182	+8,3
6	Біг 1000 м	сек	260 → 254	258 → 240	+7,0

Примітка: стрілка (→) означає динаміку показників від початку до завершення експерименту.

Джерело: розраховано автором

Отримані дані (табл. 3.1., 3.2) свідчать, що в експериментальній групі зафіксовано істотне покращення більшості фізичних показників у порівнянні з контрольною. Зокрема, найбільший приріст спостерігався у показниках гнучкості (+34,5%), силової витривалості (+36,9%) та загальної витривалості (+7%). У контрольній групі зміни носять незначний характер і не перевищують меж природного вікового розвитку.

Таблиця 3.2.

Зміни мотиваційних показників учнів (%)

№	Показник	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група (ЕГ)
1	Учні, які регулярно займаються фізичною культурою поза уроками	42	76
2	Учні, які вважають фізичну культуру важливою життєвою цінністю	58	91
3	Учні, які відзначають позитивний емоційний ефект від занять	64	88
4	Учні, які прагнуть покращувати власні фізичні показники	53	85

Джерело: розраховано автором

Щодо мотиваційної складової, експериментальна програма сприяла підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, збільшенню кількості учнів, які займаються фізичною активністю самостійно, та покращенню ставлення до здорового способу життя. Статистичний аналіз (t-критерій Стьюдента, $p < 0,05$) підтвердив достовірність відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп за більшістю критеріїв, що свідчить про ефективність інноваційної програми. Проведене експериментальне дослідження підтвердило ефективність запровадження інноваційної програми фізичного виховання, що поєднує цифрові технології, здоров'язберезувальні підходи та мотиваційні механізми.

Зазначимо, що інноваційна програма забезпечила покращення фізичної підготовленості учнів за всіма показниками, зокрема витривалості, сили, гнучкості та координації. Використання цифрових засобів моніторингу та

гейміфікації сприяло зростанню мотивації до регулярних занять і підвищенню рівня самоконтролю. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів проявився у збільшенні кількості дітей, які свідомо дотримуються активного способу життя. Комплексна взаємодія педагогів, учнів і цифрових технологій створила новий тип освітнього простору, орієнтований на результат і комфорт.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої програми в закладах загальної середньої освіти як моделі модернізованого фізичного виховання, що відповідає сучасним вимогам здоров'язбереження, цифровізації та гуманізації освіти. Вона може бути основою для розробки національної програми «Smart Physical Education», адаптованої до українських освітніх реалій.

Результати експерименту підтвердили, що поєднання традиційних форм фізичного виховання з інноваційними технологіями сприяє не лише зростанню фізичних показників, але й формуванню внутрішньої мотивації, позитивного ставлення до здорового способу життя та соціальної активності учнів. Запропонована модель може бути рекомендована для подальшого впровадження у практику шкільної освіти як ефективний інструмент підвищення якості фізичного виховання і розвитку здорової нації.

2.3. Проблеми організації та фінансування фізичного виховання у закладах освіти

Організація фізичного виховання у закладах освіти України є важливою складовою формування здорової, активної, соціально відповідальної особистості. Проте сучасний стан системи фізичного виховання у навчальних закладах характеризується низкою організаційних, кадрових, матеріально-технічних та фінансових проблем, що стримують її розвиток і знижують ефективність освітнього процесу. Ці проблеми мають комплексний характер і

пов'язані як із недосконалістю державної політики, так і з обмеженими можливостями освітнього середовища.

Однією з головних проблем є відсутність системної, цілісної моделі управління фізичним вихованням на всіх рівнях освіти – від початкової до вищої. «Функції координації розподілені між різними міністерствами (МОН, Мінмолодьспорт, МОЗ), що призводить до дублювання повноважень, фрагментарності рішень та відсутності єдиного стандарту контролю якості» [35]. У більшості закладів освіти фізичне виховання не розглядається як стратегічний компонент освітнього процесу, а часто зводиться до формального виконання навчальної програми. Це зумовлює низький рівень мотивації учнів та студентів, недостатню індивідуалізацію занять, а також зниження інтересу до фізичної активності.

Серед організаційних проблем варто також відзначити:

- «недостатню кількість годин на фізичну культуру у навчальних планах, що не відповідає міжнародним рекомендаціям ВООЗ (мінімум 60 хвилин щоденної активності для дітей і підлітків)» [43];

- недостатню інтеграцію сучасних оздоровчих і фітнес-технологій у навчальні програми;

- недостатній рівень інклюзивності, відсутність адаптованих програм для дітей із особливими освітніми потребами;

- слабку співпрацю між закладами освіти, місцевими громадами та спортивними організаціями.

Реформування системи фізичного виховання потребує висококваліфікованих кадрів, здатних працювати в умовах інноваційної, цифрової та гуманістичної освіти. Проте кадрова ситуація у галузі залишається складною. Багато вчителів фізичної культури працюють за застарілими методиками, які не враховують індивідуальні особливості учнів, не використовують інтерактивні або диференційовані форми роботи. Недостатньо розвинена система підвищення кваліфікації педагогічних працівників, що унеможливорює оперативне впровадження нових технологій навчання.

Проблемою є також низький соціальний статус професії вчителя фізичної культури, що зумовлює кадровий дефіцит і плинність кадрів, особливо в сільській місцевості.

Сучасні дослідження підкреслюють, що «підготовка фахівця з фізичної культури має ґрунтуватися на компетентнісному підході, де основними компетенціями виступають педагогічна майстерність, цифрова грамотність, комунікативність і вміння працювати у мультидисциплінарному середовищі» [48].

Матеріально-технічна база більшості закладів освіти України не відповідає сучасним стандартам організації фізичного виховання. За даними Міністерства освіти і науки України, понад 40% шкільних спортзалів потребують капітального ремонту, а близько третини навчальних закладів не мають належних спортивних майданчиків або обладнання. Брак сучасного інвентарю, фітнес-зон, тренажерів, електронних засобів контролю фізичних показників обмежує можливості для впровадження інноваційних методик. Це особливо актуально у контексті переходу до цифрового фізичного виховання, яке передбачає використання фітнес-трекерів, мобільних додатків і навчальних платформ. Крім того, у багатьох регіонах відсутні умови для занять на відкритому повітрі, що знижує ефективність навчального процесу та не відповідає сучасним тенденціям розвитку «зеленого спорту» й екологічних практик фізичної активності.

Фінансування фізичного виховання в Україні має залишковий характер і не забезпечує потреб системи. Витрати на розвиток матеріальної бази, оновлення програм та підвищення кваліфікації кадрів є недостатніми. Основні джерела фінансування це державний бюджет, місцеві бюджети та позабюджетні надходження. «Проте фінансові ресурси розподіляються нерівномірно: великі міста мають можливість підтримувати спортивну інфраструктуру, тоді як сільські школи залишаються поза увагою» [32]. Недостатня участь приватного сектору та громадських організацій у фінансуванні спортивних програм зумовлює низький рівень партнерства між освітою, бізнесом і громадою. Відсутність ефективного механізму державно-приватного партнерства (ДПП) у

галузі фізичного виховання гальмує залучення інвестицій. Проблемним залишається також недофінансування програм інклюзивного та адаптивного фізичного виховання, що обмежує доступ дітей із порушеннями здоров'я до систематичних занять.

Сучасний етап розвитку фізичного виховання в Україні характеризується «посиленням соціальної взаємодії між державними структурами, освітніми інституціями, громадянським суспільством і спортивними організаціями. Реформування галузі неможливе без активної участі недержавного сектору, який виконує функції ініціатора, модератора та каталізатора інноваційних процесів у сфері фізичної культури» [36]. Громадські та спортивні об'єднання стають важливою складовою сучасної екосистеми фізичного виховання, забезпечуючи її гнучкість, соціальну спрямованість і практичну результативність.

Громадські організації відіграють рухливу роль у формуванні нової моделі соціального партнерства у сфері фізичного виховання. Вони сприяють реалізації державної політики «знизу вгору», мобілізують локальні ресурси та залучають населення до здорового способу життя. В Україні діють сотні всеукраїнських і місцевих громадських об'єднань, діяльність яких спрямована на розвиток спорту, фізичної активності, оздоровлення молоді.

Серед них варто відзначити Спортивну студентську спілку України, Федерацію учнівського спорту України, Національний олімпійський комітет України, Спортивну асоціацію інвалідів «Інваспорт», Українську федерацію фітнесу та оздоровлення, Спортивну спілку ветеранів спорту України. Завдяки їхній діяльності формується сучасний формат громадсько-орієнтованої фізичної культури, який забезпечує не лише розвиток рухової активності, а й виховання громадянської свідомості, соціальної відповідальності, волонтерства та інклюзії. Особливої уваги заслуговує діяльність Національного олімпійського комітету України, який реалізує освітні та просвітницькі програми, такі як «Олімпійський урок», «Олімпійський тиждень», «Спорт для всіх», спрямовані на популяризацію спорту серед дітей та молоді.

Спортивні федерації виступають не лише координаторами змагань, а й провідними суб'єктами реформування методики фізичного виховання. Вони забезпечують підготовку тренерських кадрів, розробляють стандарти змагань, удосконалюють систему підготовки спортсменів і формують нові напрями масового спорту. Наприклад, «Федерація легкої атлетики України, Федерація футболу України, Федерація баскетболу України, Федерація плавання України активно співпрацюють із закладами освіти, сприяючи впровадженню сучасних спортивних технологій, методик і міжнародних стандартів» [30].

Розвиток шкільних і студентських ліг (баскетболу, волейболу, футболу, кікбоксингу, карате) є важливою платформою для інтеграції системи фізичного виховання зі змагальною діяльністю, що підвищує мотивацію молоді до занять спортом. Спортивні федерації виступають також партнерами держави у реалізації програм соціального спорту, який орієнтований на участь у фізичній активності всіх категорій населення незалежно від віку, статі, соціального статусу чи стану здоров'я. Ефективна модернізація фізичного виховання потребує моделі державно-громадського управління, яка базується на принципах відкритості, партнерства та взаємної відповідальності.

Серед найбільш поширених механізмів співпраці можна виокремити: соціальне замовлення, коли громадські організації реалізують державні програми з популяризації фізичної активності; спільне фінансування спортивних заходів за участю органів місцевого самоврядування та бізнесу; створення мультисекторальних платформ для обміну досвідом між освітянами, тренерами, представниками громадськості; підтримку волонтерського руху у спорті, що сприяє розвитку локальних ініціатив і громадського контролю за якістю реалізації програм фізичного виховання. Важливим чинником є також діяльність Центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», які реалізують державну політику у партнерстві з громадами, сприяючи розвитку масового спорту, оздоровчих програм, інклюзивних заходів та сімейної фізичної активності.

Громадські та спортивні організації активно залучаються до міжнародних ініціатив, спрямованих на розвиток спорту та фізичної культури. Українські структури беруть участь у програмах Європейської комісії Erasmus+ Sport, програмах Ради Європи «Спорт і суспільство», а також у проєктах UNESCO та UNICEF, що сприяють формуванню сталих моделей фізичної активності серед молоді. На рівні громад відбувається реалізація ініціатив «Active Cities», «Healthy Schools», «Move Week», «European School Sport Day», які інтегрують європейські стандарти у національну практику.

Попри значну активність, громадський сектор у сфері фізичного виховання стикається з низкою проблем: недостатня державна підтримка громадських організацій; обмежені фінансові ресурси, що ускладнює реалізацію довготривалих проєктів; відсутність єдиної системи координації діяльності між державними структурами, федераціями та громадськими ініціативами; недостатня інформаційна підтримка та цифровізація процесів взаємодії; низький рівень правової регламентації партнерства між державою та громадськістю у сфері фізичного виховання.

Громадські та спортивні організації виступають стратегічними партнерами держави у модернізації системи фізичного виховання, оскільки саме вони забезпечують соціальну динаміку, ініціативність та сталість реформ. Їхня діяльність сприяє: поширенню культури здорового способу життя; формуванню позитивної мотивації до рухової активності; зміцненню зв'язку між освітою, громадою та спортом; розвитку інклюзивних та масових форм фізичної активності. Модернізація системи фізичного виховання в Україні має спиратися на принцип державно-громадського партнерства, яке поєднує державну політику, громадську ініціативу, науковий потенціал і міжнародний досвід. Саме така інтеграція створює передумови для формування ефективної, демократичної й соціально орієнтованої системи фізичного виховання нового покоління.

Отже, сучасна система фізичного виховання у закладах освіти України потребує глибокого реформування. Її проблеми носять системний характер і охоплюють усі рівні від управлінського до матеріального. Основні напрями

подолання виявлених проблем мають включати: створення єдиної системи управління фізичним вихованням у межах державної політики освіти і здоров'я; оновлення навчальних програм з урахуванням цифрових технологій і здоров'язберезувальних практик; модернізацію матеріально-технічної бази закладів освіти; підвищення кваліфікації педагогічних кадрів і покращення їхнього соціального статусу; впровадження механізмів державно-приватного партнерства у фінансуванні фізкультурно-спортивних проєктів. Забезпечення належної організації та стабільного фінансування фізичного виховання є базовою умовою формування здорової нації, розвитку людського капіталу та підвищення конкурентоспроможності України в гуманітарному й освітньому просторі.

2.4. Розвиток інклюзивного фізичного виховання

Розвиток інклюзивного фізичного виховання є одним із провідних напрямів реформування сучасної системи освіти в Україні, що спрямований на забезпечення рівного доступу кожної дитини до занять фізичною культурою незалежно від стану здоров'я, вікових чи психофізичних особливостей. Інклюзія у фізичному вихованні – це не лише адаптація програм для осіб із порушеннями розвитку, а цілісна соціально-педагогічна концепція, яка формує ціннісне ставлення до різноманітності, партнерства і толерантності.

У науковій літературі «інклюзивне фізичне виховання визначається як система організації навчально-рухової діяльності, що забезпечує участь усіх учнів у спільному процесі, враховуючи їхні індивідуальні можливості, потреби та інтереси» [32]. Її мета полягає не лише у фізичному розвитку дітей із порушеннями здоров'я, а й у формуванні соціальної інтеграції, розвитку комунікації, емпатії та взаємодопомоги серед усіх учасників освітнього процесу.

Методологічну основу інклюзивного фізичного виховання становлять такі принципи: принцип рівності можливостей (забезпечення однакового доступу до

фізичної активності); принцип індивідуалізації (адаптація завдань і навантажень відповідно до можливостей кожного учня); принцип партнерства (спільна діяльність учителя, асистента, медичного працівника, батьків і громади); принцип гуманізації (повага до гідності, унікальності та самореалізації кожного учасника); принцип безпечності (створення умов для уникнення перевантажень і травматизації).

В Україні правову базу інклюзивного фізичного виховання визначають такі документи:

- Закон України «Про освіту» (2017), який гарантує рівний доступ до якісної освіти для осіб з особливими освітніми потребами;

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який передбачає розвиток адаптивного спорту та інклюзивних програм фізичного виховання;

- «Концепція розвитку інклюзивної освіти в Україні» [2] (МОН, 2020), що визначає інклюзію як основу модернізації навчального середовища;

- «Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2032 року, у якій одним із ключових пріоритетів є розширення можливостей участі осіб з інвалідністю у заняттях спортом і руховій активності» [3];

- міжнародні документи: Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю (2006) та Європейська хартія інклюзивного спорту (Council of Europe, 2021).

Ефективна організація інклюзивного фізичного виховання передбачає створення багаторівневої педагогічної системи, що включає адаптацію навчального процесу, підготовку кадрів і забезпечення матеріально-технічних умов.

Для учнів із різними групами здоров'я необхідно коригувати навчальні завдання, обсяг та інтенсивність навантажень, змінювати темп виконання вправ, використовуючи принципи диференційованого підходу. Важливо забезпечити баланс між безпекою, ефективністю та емоційним комфортом. Учителі фізичної культури повинні мати спеціальні знання з адаптивної фізичної культури, анатомії, корекційної педагогіки, психології сприйняття та комунікації дітей із порушеннями розвитку. Університетські програми підготовки фахівців мають

включати дисципліни: «Інклюзивна освіта», «Адаптивна фізична культура», «Технології корекційно-розвивальної роботи».

Інклюзивне середовище потребує спеціального обладнання: пандусів, тактильних доріжок, тренажерів для осіб із обмеженими можливостями, візуальних та аудіопідказок, адаптованих спортивних снарядів. Організація занять передбачає взаємодію між учителем фізичної культури, асистентом учня, медичним працівником, логопедом і психологом. Такий підхід забезпечує цілісність навчально-оздоровчого процесу.

У світовій практиці успішно реалізуються інноваційні підходи до інклюзивного фізичного виховання, серед яких:

- модель «Спеціальна Олімпіада», що об'єднує дітей із різними можливостями в одній команді;

- програми «Adapted Physical Activity» (APA), розроблені в університетах Канади, США та Скандинавії, які забезпечують системну підготовку викладачів до роботи в інклюзивних групах;

- технологія «Peer Tutoring», як взаємонавчання, коли однолітки допомагають дітям із порушеннями виконувати вправи;

- використання цифрових ресурсів та віртуальної реальності (VR Fitness, AR Games), які сприяють безпечній участі дітей з інвалідністю у віртуальних тренуваннях;

- проект «Inclusive Schools in Motion» (ЄС, 2022), що спрямований на розвиток інклюзивних шкільних спортивних програм у країнах Східної Європи.

В Україні впровадження таких практик здійснюється через діяльність Центрів інклюзивної освіти, Національного комітету спорту інвалідів України, а також завдяки партнерству з міжнародними фондами, зокрема UNICEF, USAID, «ChildFund Alliance» [46].

Формування позитивного ставлення до інклюзії вимагає психологічної готовності педагогів і колективу до спільного навчання дітей з різними можливостями. Особливу увагу слід приділяти розвитку емпатії, толерантності, взаємоповаги. Важливим завданням є зниження рівня соціальної ізоляції дітей з

особливими освітніми потребами через створення сприятливого мікроклімату, групової взаємодії та позитивної підтримки однолітків.

Попри позитивні зміни, розвиток інклюзивного фізичного виховання в Україні стикається з низкою системних проблем: недостатня кількість кваліфікованих педагогів, підготовлених до роботи в інклюзивних групах; обмежене фінансування на адаптацію інфраструктури; відсутність державної системи моніторингу ефективності інклюзивних програм; низький рівень поінформованості батьків про переваги інклюзивного підходу.

Перспективи розвитку пов'язані з створенням національної програми «Інклюзивна фізична культура України»; запровадженням європейських стандартів підготовки фахівців, розвитком регіональних центрів інклюзивного спорту та реабілітації, інтеграцією цифрових технологій, які розширюють можливості дистанційної участі дітей у фізичній активності. Інклюзивне фізичне виховання є важливим вектором гуманізації сучасної освіти. Воно формує цінності солідарності, поваги до різноманітності та соціальної інтеграції, забезпечуючи всім учням рівні можливості для розвитку та самореалізації.

Розвиток інклюзивного фізичного виховання потребує комплексного підходу, поєднання педагогічних інновацій, психологічної підтримки, адаптації середовища і цифрових технологій. Це не лише напрям освітньої політики, а й показник цивілізованості суспільства, його готовності забезпечувати повноцінне життя, здоров'я і щастя кожної дитини.

РОЗДІЛ 3

КОНЦЕПЦІЯ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

3.1. Модель інноваційної системи фізичного виховання

Сучасний етап розвитку українського суспільства визначається глобальними викликами – демографічними змінами, урбанізацією, цифровізацією, воєнними наслідками та кризою здоров'я населення. У цих умовах реформування системи фізичного виховання набуває національного значення, оскільки фізична культура стає ключовим чинником відновлення фізичного, психологічного та соціального потенціалу нації. Концепція реформування фізичного виховання в Україні передбачає створення цілісної, інноваційної та інклюзивної системи, що спрямована на забезпечення рухової активності громадян, підвищення рівня здоров'я та виховання культури фізичної досконалості.

Реформування системи фізичного виховання має базуватися на фундаментальних принципах. Гуманістичний принцип пропагує визнання фізичного виховання складовою формування гармонійної особистості, орієнтованої на цінність здоров'я, розвитку і самореалізації. Інтеграційний принцип забезпечує поєднання освіти, охорони здоров'я, спорту, науки, місцевого самоврядування і громадських ініціатив у єдину систему фізичного розвитку населення. Компетентнісний принцип визначає орієнтацію навчальних програм на розвиток важливих компетентностей: саморегуляції, відповідальності за власне здоров'я, цифрової грамотності. Інноваційно-цифровий принцип реалізує впровадження смарт-технологій, цифрового моніторингу, аналітики та онлайн-освіти у сферу фізичного виховання. Інклюзивний принцип реалізує забезпечення рівних можливостей для всіх громадян, незалежно від стану здоров'я, статі, віку чи соціального статусу. Правило безперервності та наступності забезпечує формування культури

фізичної активності на всіх етапах життя, від дошкільного до дорослого віку. Партнерський принцип забезпечує активну взаємодію держави, бізнесу, освітніх інституцій, спортивних організацій і громадянського суспільства.

Відповідно до зазначених принципів визначаються стратегічні цілі реформування системи фізичного виховання в Україні:

1. Створення національної системи фізичного виховання нового покоління, орієнтованої на інноваційні, інтеграційні та гуманістичні засади.

2. «Підвищення рівня рухової активності населення, особливо серед дітей і молоді, відповідно до рекомендацій ВООЗ (щонайменше 60 хвилин фізичної активності на день)» [24].

3. Зміцнення здоров'я нації шляхом впровадження здоров'язберезувальних технологій і формування мотивації до активного способу життя.

4. Розвиток цифрової екосистеми фізичного виховання – національної онлайн-платформи «Active Ukraine», що об'єднує школи, тренерів, фітнес-програми, медичний моніторинг і статистику.

5. «Формування професійного кадрового потенціалу, підготовка вчителя нової формації – інноватора, наставника, консультанта з питань здоров'я» [10].

6. Підвищення престижу фізичної культури у суспільстві, формування позитивного іміджу здорового, активного, успішного громадянина України.

Для досягнення стратегічних цілей визначено такі ключові завдання: оновлення державних стандартів і навчальних програм із фізичної культури відповідно до компетентнісного та цифрового підходів; запровадження системи моніторингу фізичного розвитку учнів через цифрові платформи та персональні фітнес-профілі; модернізація матеріально-технічної бази закладів освіти; формування системи безперервного професійного розвитку педагогів; створення регіональних центрів інноваційного фізичного виховання; розробка соціально-мотиваційних програм «Рухайся щодня!», «Школа активного життя», «Фізична культура – стиль майбутнього»; посилення взаємодії з міжнародними організаціями (UNESCO, WHO, Council of Europe, EU Sport Unit).

Модель інноваційної системи фізичного виховання в Україні ґрунтується на принципах інтеграції, цифровізації та гуманізації освітнього простору. Вона передбачає перехід від дисциплінарного підходу до системного управління руховою активністю, у якому фізична культура стає міжсекторальним елементом розвитку суспільства. Модель складається з п'яти взаємопов'язаних компонентів (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

Схема моделі інноваційної системи фізичного виховання

№	Рівень	Основні суб'єкти	Функції та інструменти
1	Національний	Кабінет Міністрів, МОН, Мінмолодьспорту, МОЗ, НОК	Стратегічне планування, нормативне забезпечення, фінансування, міжнародна співпраця
2	Регіональний	Обласні департаменти освіти і спорту, громади	Координація програм, розвиток інфраструктури, впровадження інновацій
3	Інституційний (шкільний)	Заклади освіти, педагоги, учні, батьки	Реалізація навчальних програм, цифровий моніторинг, виховання мотивації
4	Громадський і медіа-рівень	Громадські організації, ЗМІ, спортивні клуби	Популяризація, соціальні кампанії, партнерські проекти
5	Міжнародний рівень	ЮНЕСКО, ВООЗ, ЄС, Ради Європи	Методологічна підтримка, інтеграція досвіду, грантові програми

Джерело: сформовано автором

1. Нормативно-правовий компонент (оновлення законодавства та стандартів фізичного виховання; узгодження національної політики з міжнародними актами; розробка «Кодексу фізичної культури і спорту України».

2. Організаційно-управлінський компонент (створення Національної ради з фізичної культури та спорту при Кабінеті Міністрів України; запровадження механізмів державно-громадського партнерства; інтеграція фізичного виховання в регіональні програми розвитку громад).

3. Освітньо-кадровий компонент (підготовка вчителів нової генерації на основі компетентнісного, цифрового та інклюзивного підходів; створення системи сертифікації педагогів з фізичної культури; розвиток мережі центрів підвищення кваліфікації).

4. Інноваційно-технологічний компонент (використання смарт-технологій, фітнес-додатків, онлайн-моніторингу активності; впровадження електронних щоденників фізичної активності учнів; створення єдиного цифрового ресурсу «Active Ukraine» для інтеграції шкіл, тренерів, батьків і медичних фахівців.

5. Соціально-мотиваційний компонент (формування позитивного іміджу фізичної культури через медіа, соціальні мережі, спортивні фестивалі; реалізація просвітницьких кампаній серед молоді та батьків; розвиток системи «шкільних лідерів здоров'я» та волонтерських спортивних клубів.

Від впровадження такої моделі можна очікувати наступних результатів. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів на 20-25% у середньостроковій перспективі. Зростання частки учнів, які регулярно займаються фізичною активністю поза уроками - до 70%. Формування цифрової бази даних фізичної активності учнів в Україні. Створення мережі інноваційних спортивних осередків у регіонах (Smart Gym Schools). Підвищення престижу професії вчителя фізичної культури та залучення молодих кадрів до галузі.

Концепція реформування системи фізичного виховання в Україні базується на переосмисленні ролі фізичної культури як чинника національного розвитку, здоров'я та безпеки держави. Вона орієнтована на створення інноваційної, цифрової, інтегрованої моделі, у якій освіта, спорт, наука і громада функціонують як єдина система.

Запровадження цієї концепції забезпечить:

- підвищення якості життя населення;
- формування стійкої мотивації до фізичної активності;
- зміцнення кадрового потенціалу;
- інтеграцію України в європейський простір здоров'я і спорту.

Таким чином, реформування системи фізичного виховання є стратегічним напрямом державної політики, що визначає здорове, активне й конкурентоспроможне майбутнє українського суспільства.

3.2. Шляхи вдосконалення державної політики у сфері фізичної культури

Удосконалення державної політики у сфері фізичної культури та спорту є необхідною умовою побудови здорової, соціально активної та конкурентоспроможної нації. Ефективна політика у цій галузі має бути спрямована не лише на розвиток спортивних досягнень, але й на зміцнення здоров'я населення, підвищення якості життя, формування культури рухової активності. На сучасному етапі державна політика повинна трансформуватись із суто адміністративної у системно-інтеграційну модель управління фізичною культурою, орієнтовану на партнерство, цифровізацію та міжвідомчу координацію. Головні напрями вдосконалення державної політики, це перш з все розроблення та прийняття «Національної концепції фізичного виховання та рухової активності населення України до 2035 року». Цей документ має визначати стратегічні орієнтири, цілі, механізми та показники оцінки ефективності державної політики у сфері фізичної культури.

Другий крок – інституційне зміцнення державного управління через створення міжвідомчої Національної ради з фізичної культури, спорту та здоров'я нації при Кабінеті Міністрів України; розширення повноважень регіональних департаментів освіти і спорту для формування локальних програм розвитку рухової активності; інтеграція державних, муніципальних та громадських ініціатив у єдину систему управління.

Третя складова це фінансова децентралізація та нова модель фінансування. Запровадження змішаної системи фінансування: державний бюджет, місцеві ресурси, гранти, благодійні внески, державно-приватне партнерство (ДПП). Це дозволить створити Фонд розвитку фізичної культури України, орієнтований на підтримку шкільного спорту, інноваційних програм і громадських проєктів.

Розробка державних стандартів якості фізичного виховання передбачається через створення Національного індексу фізичної активності для моніторингу стану здоров'я і рівня рухової активності громадян (аналогічно до

Global Matrix for Physical Activity Indicators). Цифрова трансформація управління галуззю, як принцип, реалізує впровадження єдиної інформаційної системи «Active Ukraine» з електронними профілями учнів, цифровими журналами рухової активності, аналітикою здоров'я, базами спортивних об'єктів і реєстрами кадрів.

Дуже важливою є професійна підтримка педагогів. Розроблення державних програм безперервного професійного розвитку педагогів фізичної культури, тренерів і фахівців зі спортивного менеджменту. Необхідно передбачити фінансові стимули, а саме доплати, гранти, стипендії, а також за впровадження інноваційних методик.

Наукове забезпечення державної політики через розширити фінансування прикладних досліджень у сфері фізичного виховання, передбачає створити Національний центр спортивної науки та фізичної культури, що координуватиме наукові розробки, аналітику та експертизу державних рішень.

Ефективність реформування державної політики забезпечується комплексом управлінських механізмів: нормативно-правовим (оновлення законодавства у сфері фізичної культури); фінансово-економічним (запровадження грантових програм і державно-приватного партнерства); інституційним (створення регіональних центрів інноваційного фізичного виховання); інформаційно-комунікаційним (медіакампанії, цифрові сервіси, соціальна реклама); науково-освітнім (координація університетів, академій і спортивних федерацій).

Реалізація оновленої державної політики у сфері фізичної культури дозволить: збільшити рівень рухової активності населення до 70%; знизити показники гіподинамії серед школярів на 20%; забезпечити повну цифрову інтеграцію системи фізичного виховання; сформувати професійне співтовариство педагогів-інноваторів; зміцнити позиції України в європейському спортивно-освітньому просторі.

Модернізація фізичного виховання неможлива без активної взаємодії між провідними стейкхолдерами – державними структурами, освітніми закладами,

спортивними федераціями, приватним сектором і громадськими організаціями. У сучасних умовах така взаємодія набуває форми мультисекторального партнерства, що забезпечує стійкість реформ і підвищує ефективність використання ресурсів (табл. 3.3).

Визначаються три основні моделі партнерської взаємодії у сфері фізичного виховання:

1. Державо-громадське партнерство. Орієнтоване на реалізацію спільних соціально-освітніх проєктів «Спорт для всіх», «Активна громада», «Шкільні спортивні клуби». Механізм взаємодії: укладання меморандумів про співпрацю між органами влади та громадськими організаціями, спільне фінансування заходів, координаційні ради на рівні громад.

2. Державно-приватне партнерство (ДПП). Залучення бізнесу до створення спортивної інфраструктури, фітнес-залів, стадіонів, закупівлі обладнання. Приклад: муніципально-приватні «спортивні хаби», як центри з фітнесом, секціями, гуртками, доступні для школярів і громади.

3. Освітньо-наукове партнерство. Співпраця університетів фізичної культури, закладів освіти та наукових інститутів із міжнародними структурами (UNESCO, WHO, Erasmus+ Sport, EACEA).

Таблиця 3.3

Функціональна структура партнерства

№	Суб'єкт	Основні функції у партнерстві	Очікуваний результат
1	Держава (МОН, Мінмолодьспорт, МОЗ)	Нормативно-правове регулювання, фінансова підтримка, координація програм	Єдина стратегія розвитку фізичної культури
2	Заклади освіти	Реалізація навчальних програм, цифровий моніторинг, виховання мотивації	Підвищення рівня рухової активності учнів
3	Спортивні федерації	Проведення змагань, підготовка тренерів, розвиток шкільних спортивних ліг	Розширення масового спорту
4	Громадські організації	Популяризація фізичної культури, волонтерство, просвітництво	Формування культури здорового життя
5	Приватний сектор	Інвестиції в інфраструктуру, підтримка соціальних ініціатив	Партнерська економічна модель розвитку спорту
6	Медіа та ІТ-сектор	Інформаційна підтримка, створення цифрових платформ і додатків	Підвищення доступності і прозорості галузі

Це сприяє підготовці фахівців нового покоління, розвитку академічної мобільності та впровадженню доказових методик у навчальний процес.

Інструменти розвитку партнерства це створення Національної координаційної платформи «Active Ukraine», яка об'єднає державні, освітні, спортивні та громадські ініціативи; запровадження грантових програм для підтримки регіональних проектів фізичного виховання; розвиток публічно-приватних спортивних кластерів у громадах; проведення національних форумів і конгресів «Фізична культура та здоров'я нації» для обміну досвідом; стимулювання корпоративної соціальної відповідальності бізнесу у сфері спорту.

Партнерська модель управління є основою успішного реформування системи фізичного виховання. Її реалізація дозволить: створити єдину національну екосистему фізичної культури; підвищити соціальну відповідальність держави, бізнесу та громади за стан здоров'я населення; забезпечити стійкість реформ через колективну участь усіх зацікавлених сторін; сприяти розвитку масового, інклюзивного та рекреаційного спорту. Таким чином, партнерство між державою, освітніми закладами, спортивними організаціями та громадськістю є не лише управлінською технологією, а філософією сучасного суспільного розвитку, що поєднує зусилля всіх соціальних інститутів задля формування здорової, активної й прогресивної нації.

Важливим компонентом вдосконалення державної політики у сфері фізичної культури є Підготовка фахівців з фізичної культури є одним із найважливіших напрямів розвитку системи фізичного виховання, оскільки саме кадровий потенціал визначає якість освітнього процесу, ефективність оздоровчо-спортивної роботи та рівень фізичної культури суспільства загалом. У контексті реформування освіти в Україні питання модернізації підготовки вчителів фізичної культури, тренерів і фахівців зі спорту набуває особливого значення, адже сучасний педагог має відповідати новим соціальним, технологічним і гуманітарним викликам.

Сучасна система кадрового забезпечення сфери фізичного виховання стикається з низкою проблем, серед яких провідними є: кадровий дефіцит у закладах загальної середньої освіти, особливо в сільській місцевості; старіння професійних кадрів – середній вік учителів фізичної культури перевищує 45 років, що свідчить про недостатнє оновлення покоління педагогів; низький рівень престижу професії, обумовлений невисокими заробітними платами та обмеженими можливостями професійного зростання; застарілі методики підготовки у частині педагогічних вищих навчальних закладів, які не враховують сучасні інноваційні підходи та цифрові технології.

У результаті знижується якість навчального процесу, а мотивація молоді вступати на спеціальність «Фізична культура і спорт» залишається недостатньою. Водночас сучасний етап розвитку українського суспільства потребує нового покоління педагогів, здатних працювати в умовах інноваційного освітнього простору, формувати мотивацію до фізичної активності та впроваджувати технології здоров'язбереження.

Серед провідних викликів, що визначають специфіку сучасної підготовки фахівців із фізичної культури, можна виокремити кілька напрямів.

Цифровізація освіти. Потреба у володінні цифровими компетентностями стає обов'язковою умовою для фахівців галузі. Використання фітнес-технологій, онлайн-платформ, систем моніторингу фізичної активності вимагає нових знань і навичок. Учитель фізичної культури має вміти застосовувати інструменти дистанційного навчання, електронного оцінювання, віртуального коучингу.

Інклюзивна освіта. Сучасна школа орієнтована на інклюзивність, що потребує спеціальної підготовки педагогів для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Викладачі повинні знати методи адаптації навчальних програм, модифікації вправ і створення безпечного середовища для всіх учнів.

Міждисциплінарність. Фахівець нового покоління має володіти знаннями не лише з педагогіки і фізіології, але й з психології, соціології, менеджменту, маркетингу, проєктного менеджменту та комунікацій. Це дозволяє підвищувати

ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи, залучати громади, формувати соціальні ініціативи.

Європейська інтеграція освіти. Важливим є приведення змісту навчальних програм у відповідність до стандартів Європейського простору вищої освіти (ЕНЕА). Зокрема, це означає запровадження компетентнісного підходу, академічної мобільності, обмінів студентів і викладачів, участь у міжнародних проєктах Erasmus+ та EACEA.

Психолого-педагогічні виклики. Сучасний учитель фізичної культури має бути не лише інструктором, а й мотиватором, фасилітатором, наставником, здатним формувати внутрішню мотивацію учнів до рухової активності. Це потребує глибоких знань психології мотивації, комунікативної культури, емоційного інтелекту.

У відповідь на сучасні виклики в Україні поступово здійснюються кроки щодо реформування системи професійної підготовки кадрів у галузі фізичного виховання. Визначальними напрямками реформ є:

- оновлення освітніх стандартів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» відповідно до вимог компетентнісного підходу та цифрової трансформації освіти;

- модернізація змісту підготовки шляхом впровадження нових навчальних дисциплін: «Цифрові технології у фізичному вихованні», «Інклюзивна фізична культура», «Менеджмент та маркетинг спорту», «Проєктна діяльність у сфері фізичної культури»;

- створення регіональних центрів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури при університетах та інститутах післядипломної освіти;

- розвиток системи дуальної освіти, яка поєднує теоретичну підготовку з практичною діяльністю у школах, спортивних клубах, фітнес-центрах;

- створення умов для міжнародної академічної мобільності, участі студентів і викладачів у спільних науково-практичних програмах з європейськими університетами. Особливу увагу приділяють впровадженню моделі безперервного професійного розвитку фахівців, яка передбачає регулярне

оновлення знань, проходження курсів перепідготовки та сертифікацію педагогічних працівників.

Модернізація професійної підготовки фахівців із фізичної культури орієнтується на поєднання традиційних педагогічних цінностей із новітніми освітніми технологіями. Серед перспективних інноваційних підходів слід відзначити:

1) компетентнісно-проектний підхід, що передбачає формування практичних навичок через розробку й реалізацію студентських спортивно-оздоровчих проєктів;

2) гейміфікацію та е-навчання, які підвищують зацікавленість студентів і забезпечують зворотний зв'язок;

3) міжсекторальне партнерство між освітніми закладами, спортивними федераціями, приватними клубами та органами місцевого самоврядування;

4) формування цифрової культури педагога, який здатний використовувати ІТ-рішення для навчання, моніторингу та аналізу фізичної активності учнів.

Отже, підготовка фахівців з фізичної культури є стратегічним чинником реформування системи фізичного виховання. Її якість визначає ефективність усіх інших складових галузі – організаційної, методичної, наукової, інфраструктурної. Сучасні реформи мають бути спрямовані на: формування інноваційного типу педагога – компетентного, цифрово грамотного, психологічно гнучкого; створення системи безперервного професійного розвитку; забезпечення гідного соціального статусу й фінансової мотивації педагогічних кадрів; поглиблення міжнародної співпраці у сфері освіти і спорту. Тільки за умов якісної підготовки фахівців можливо реалізувати цілі реформування фізичного виховання, забезпечити його гуманітарну місію та перетворити цю сферу на потужний чинник національного розвитку і здоров'я нації.

ВИСНОВКИ

Проведене наукове дослідження дало змогу всебічно розкрити сутність, напрями та результати реформування системи фізичного виховання в Україні у контексті сучасних соціально-економічних, освітніх і технологічних змін. Отримані результати підтвердили, що фізичне виховання сьогодні має не лише освітньо-оздоровчу, але й стратегічну гуманітарну місію – зміцнення здоров'я нації, формування культури активного способу життя та підвищення соціальної згуртованості суспільства.

1. У ході дослідження встановлено, що сучасна система фізичного виховання перебуває на етапі глибокої трансформації, зумовленої впливом цифровізації, реформування освіти, розвитку інклюзивного підходу та гуманізації навчального середовища. Фізична культура розглядається як багатофункціональний соціальний феномен, який інтегрує педагогічні, медико-біологічні, психологічні та культурологічні компоненти. Науково-методологічною основою реформування є компетентнісний, системний, особистісно орієнтований, інноваційний та інтеграційний підходи, які забезпечують гармонізацію фізичного, інтелектуального і соціального розвитку людини.

2. Сучасний стан і проблеми розвитку фізичного виховання. Аналіз нормативно-правової бази, кадрового забезпечення, фінансування та матеріально-технічних умов засвідчив, що, попри наявність законодавчих засад і стратегічних документів, реальна ефективність системи фізичного виховання залишається недостатньою. Серед головних проблем: фрагментарність державної політики та низький рівень міжвідомчої координації; недостатнє фінансування програм фізичної активності у закладах освіти; дефіцит педагогічних кадрів і відсутність стимулів до професійного розвитку; слабка мотивація учнів до занять фізичною культурою; обмежена цифрова й інфраструктурна база закладів освіти. Водночас активізація громадських

ініціатив, розширення міжнародного співробітництва та децентралізація управління створюють сприятливі умови для модернізації галузі.

3. Одним із провідних векторів реформування визначено цифровізацію фізичного виховання, яка охоплює впровадження смарт-технологій, онлайн-платформ і фітнес-додатків, що забезпечують індивідуалізацію навчання, моніторинг фізичної активності та формування цифрової культури здоров'я. Важливе місце займають здоров'язберезувальні технології, які поєднують фізичні, психологічні, соціальні та профілактичні аспекти освітнього процесу. У результаті реалізації інноваційних програм зростає мотиваційно-ціннісна орієнтація учнів, формується стійка потреба у регулярній руховій активності. Впровадження інклюзивного фізичного виховання розширює соціальну участь дітей з особливими освітніми потребами, забезпечує гуманізацію навчального простору й виховує толерантність і солідарність.

4. Експериментальне впровадження інноваційної програми фізичного виховання продемонструвало суттєве підвищення рівня фізичної підготовленості учнів експериментальної групи, зокрема покращення показників гнучкості, витривалості та силовій підготовки. Відзначено також значне зростання мотивації до занять фізичною культурою, збільшення кількості учнів, які займаються самостійною руховою активністю, та формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Отримані результати мають статистичну достовірність ($p < 0,05$), що підтверджує ефективність запропонованої програми та доцільність її впровадження у практику закладів освіти.

5. Розроблена в межах дослідження концепція реформування фізичного виховання в Україні базується на принципах гуманізму, інклюзії, цифровізації, безперервності та державно-громадського партнерства. Її стратегічними цілями є: створення національної інноваційної системи фізичного виховання; підвищення рівня рухової активності населення; розвиток кадрового потенціалу та цифрової інфраструктури; інтеграція України у європейський спортивно-освітній простір. Модель реформування передбачає п'ять взаємопов'язаних компонентів – нормативно-правовий, управлінський, освітньо-кадровий,

технологічний і соціально-мотиваційний, що формують єдину національну екосистему фізичного виховання.

6. Визначено необхідність розроблення Національної стратегії розвитку фізичного виховання до 2035 року, створення Фонду розвитку фізичної культури України, запровадження цифрової платформи “Active Ukraine”, а також формування системи безперервної професійної освіти педагогів. Реформування має ґрунтуватися на партнерстві між державою, освітніми закладами, громадськістю та бізнесом. Така модель співпраці забезпечить ефективне використання ресурсів, сталий розвиток спортивної інфраструктури та підвищення соціальної цінності фізичної культури.

7. Реформування системи фізичного виховання є стратегічним напрямом розвитку людського потенціалу України. Його реалізація забезпечить: формування здорової, соціально активної та конкурентоспроможної молоді; зміцнення національної ідентичності через культуру спорту і руху; підвищення якості освіти і рівня життя громадян. Таким чином, фізичне виховання в умовах сучасних реформ набуває нової філософії – філософії партнерства, інновацій і здоров'я, що робить його фундаментом майбутнього розвитку українського суспільства.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю від 13.12.2006 р. Нью-Йорк : ООН, 2006.
2. Європейська хартія спорту (Council of Europe, 2021). Strasbourg: Council of Europe, 2021. 24 р.
3. Рекомендації ЮНЕСКО щодо якісної фізичної освіти (Quality Physical Education Guidelines, 2015). Paris : UNESCO, 2015.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я (WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health). Geneva : WHO, 2020.
5. Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2020-2030 рр. URL: <http://www.mms.gov.ua> (дата звернення 08.10.2025 р.).
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (остання редакція) URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3802-12> . (дата звернення 12.09.2025 р.).
7. Алексєєв В.П. Теорія і методика спортивного тренування. Київ: Фізкультура і спорт, 2019. 320 с.
8. Бондаренко О. В., Пільова С. Г. Філософські аспекти успішної діяльності тренера. Інноваційна педагогіка, 2023. Вип. 57(1). С. 146-150. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/57.1.29>.
9. Борейко Н., Юшко О., Азаренкова Л. Гуманістична спрямованість підготовки спортивного тренера. Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова, 2024. Вип. 3К(176). С. 123-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).26) .
10. Вакулова І. В. Інновації в освіті: компетентнісний підхід. Culturological almanac. 2023. № 3. С. 199–208. URL: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2022.3.26> . (дата звернення 23.09.2025 р.).
11. Василенко М. М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2018. 544 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Vasylenko.pdf. (дата звернення 26.09.2025 р.).
12. Гришин М.А. Педагогіка спорту і підготовка тренерів. Харків: ХФК, 2020. 280 с.
13. Дутчак Ю. В. Життєтворчість та плюралістична методологія у фізичній культурі і спорті : наук. моногр. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2021. 220 с.
14. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., Білецька В. В., Семененко В. П. Фітнес. навч. посіб. Полтава : ПУЕТ, 2019. 146 с.

15. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування. Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. За заг. ред. Гуменюка С. В. Ладика П. І., Шандригося В. І., Єднака В. Д., Сапруна С. Т., Васірука М. С. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2024. 100 с/

16. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

17. Лавріненко, С. В. Інноваційні підходи до розвитку фізичного виховання в закладах освіти України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2021. № 2. С. 17-23.

18. Луценко І.М., Коновал Ю.М., Буренко М.С. Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. Академічні візії. Вип. 37. 2024. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14056764>. (дата звернення 08.10.2025 р.)

19. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Циквас Р. С. Особливості формування індивідуального стилю спортивного тренера. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025. (19). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15726142>.

20. Мазур, В.В., Погрішук, Б.В. Методологічні аспекти обґрунтування пріоритетних напрямів розвитку тренерської освіти в Україні. Сучасні проблеми фізичної культури і спорту. 2022. № 3. С. 6-15.

21. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти : Наказ МОН України від 01.06.2017 № 600. URL: <https://drive.google.com/file/d/1wCmjmqZhB8PwEiQsNcQhZ9ZCfrdiJpvh/view> (дата звернення: 16.09.2025).

22. Мицкан Т. С. Біосоціальні цінності і функції фізичної. Реабілітація і фізична культура. 2023. № 2. С. 45-53.

23. Наумчук В. І. Основні положення підготовки тренерів в асоціації футболу Тернопільщини. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування: матеріали регіонального науково-практичного семінару (24 листопада 2023 р.). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 121-127.

24. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. URL: <http://www.mms.gov.ua/> (дата звернення 11.08.2025 р.).

25. Офіційний сайт Національного олімпійського комітету України. URL: <http://www.noc-ukr.org> (дата звернення 07.10.2025 р.).

26. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова Каб. Міністрів України від 05.11.2008 № 993 : станом на 1 січ. 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п#Text> (дата звернення: 16.08.2025).

27. Про затвердження Порядку проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів) : Наказ М-ва молоді та спорту України від 13.01.2014 № 45 : станом

на 19 квіт. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14#Text> (дата звернення: 16.08.2025).

28. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Каб. Міністрів України від 04.11.2020 № 1089 : станом на 25 серп. 2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text> (дата звернення: 16.08.2025).

29. Про професійний розвиток працівників: Закон України від 12.01.2012 № 4312-VI : станом на 27 груд. 2019 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4312-17#Text> (дата звернення: 16.08.2025).

30. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

31. Професійна майстерність тренера / уклад. Р.А. Калениченко, Є.О. Наумець. Київ: КНУБА, Талком., 2023. 24 с.

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

33. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 9 (140). С. 86-89.

34. Свєртнєв О. Теоретичні засади формування професійних компетентностей тренерів з футболу в Україні. Педагогічні науки. 2020. № 75-76. URL: <http://dSPACE.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16364/2/SVIERTNIEV.pdf>

35. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с

36. Семенов В.М. Методика підготовки тренерів у професійному спорті. Київ: Наукова думка, 2021. 312 с.

37. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. / Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.; за заг. ред. Т.В. Петровської. К.: Видавець Позднішев, 2021. 166 с.

38. Тимошенко О. Особистісно зорієнтована підготовка тренерів з футболу: технологія педагогічного дизайну. Перспективи та інновації науки, 2024. Вип. 3(37). С. 1-10.

39. Тренер як професіонал. Портал Освіта UA. URL: <https://osvita.ua/school/method/technol/589/> (дата звернення: 16.08.2025).

40. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. 235 с.

41. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади професійної підготовки тренерів у світі та Україні. *Sport Science Spectrum*. 2025; 1: 90-98 DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-13>.
42. Шутова С. Є. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі. Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини: Матер. Всеукр. науково-практичної конф-ї студентів, аспірантів та молодих вчених, 28-29 жовтня 2021 р. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 135-136.
43. Якимчук О. Компетентнісний підхід в освіті: українські реалії. *Multiversum. Philosophical almanac*. 2020. Т. 2, № 2. С. 193–206. URL: <https://doi.org/10.35423/2078-8142.2020.2.2.14>.
44. Bailey, R. *Developing Physical Education and Coaching Professionals*. London: Routledge, 2018. 298 p.
45. Dohme L.-C., Rankin-Wright A. J., Lara-Bercial S. Beyond knowledge transfer: The role of coach developers as motivators for lifelong learning. *International Sport Coaching Journal*. 2019. Vol. 6, no. 3. P. 317–328. URL: <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0034> (date of access: 16.08.2025).
46. Exploring football coaches' views on coach education, role, and practice design: An Australian perspective / E. Selimi et al. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, no. 5. P. e0285871. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285871> (date of access: 01.09.2025).
47. Gearity B., Callary B. *Coach Education and Development in Sport: Instructional Strategies*. Taylor & Francis Group, 2019.
48. ICCE standards for higher education sport coaching bachelor degrees, version 2.0. Official edition. 2023. 26 p. URL: <https://icce.ws/wp-content/uploads/2024/11/ICDS-Standards-for-Higher-Education-Final.pdf>.
49. International council for coaching excellence position statement “professionalisation of sport coaching as a global process of continuous improvement” / S. Lara-Bercial et al. *International sport coaching journal*. 2022. P. 1-4. URL: <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0097>.
50. International Council International Council for Coaching Excellence, Association of Association of Summer Olympic International Federations, Leeds Beckett Leeds Beckett University. *European sport coaching framework*. Human Kinetics, 2013. 56 p. URL: https://www.coachlearn.eu/assets/files/project_documents/european-sport-coaching-framework.pdf. (дата звернення 08.10.2025 р.)
51. Learning to coach: An ecological dynamics perspective / M. A. Wood et al. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2022. P. 174795412211386. URL: <https://doi.org/10.1177/17479541221138680> (date of access: 01.09.2025).
52. Moustakas L., Petry K., Lara-Bercial S. *Mapping sport coaching policy in Europe: Research report*. Cologne : Institute of European Sport Development and

Leisure Studies, 2020. 24 p. URL: https://www.peak-coachingeu.com/wp-content/uploads/2021/03/PEAK_ResearchReport.pdf. (дата звернення 08.10.2025 р.)

53. Trudel P., Culver D., Werthner P. Looking at coach development from the coach-learner's perspective. Routledge handbook of sports coaching. 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203132623.ch30> (date of access: 16.08.2025).

54. Zatsiorsky, V. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2016. 400 p.