

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

Невмержицька Юлія Анатоліївна
студентка групи ФВб-1-21-4.0д

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ
НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Освітній ступінь: перший (бакалаврський)

«Допущено до захисту»

Завідувачка кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Науковий керівник:

д.фіз.вих, професор Сушко Р.О.

Протокол засідання кафедри №6
від 9 травня 2025 р.

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ВОЄННИЙ СТАН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСВІТНЮ СИСТЕМУ.....	6
1.1. Нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в умовах дії воєнного стану.....	6
1.2. Вплив воєнного стану на розвиток фізичної культури і спорту.....	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1. Методи дослідження.....	18
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет.....	18
2.1.2. Опитувально-діагностичний метод (анкетування за допомогою гугл-форми.....	19
2.1.3. Методи математичної статистики.....	19
2.2. Організація дослідження.....	20
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ОРГАНІЗАЦІЮ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	21
3.1. Результати опитування учнів та вчителів щодо змін у фізичному вихованні під час воєнного стану.....	21
3.2. Особливості організації занять з фізичної культури в умовах війни.....	42
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнний стан в Україні, запроваджений у зв'язку з широкомасштабною військовою агресією росії, суттєво вплинув на всі сфери суспільного життя, зокрема на систему освіти та розвиток фізичної культури [14, 21].

В умовах військових дій освітній процес зазнав значних трансформацій, зокрема через руйнування навчальних закладів, зміну формату занять та психологічний стан учнів і студентів. Фізична культура, як невід'ємна складова освітнього процесу, набуває особливого значення, оскільки сприяє підтримці фізичного та психоемоційного здоров'я молоді [18, 21].

Дослідження науково-педагогічної літератури свідчить про зростання потреби у нових підходах до організації уроків фізичної культури в умовах воєнного стану. Зокрема, важливими аспектами є адаптація навчальних програм до дистанційного або змішаного формату, використання психофізичних методик для зниження стресу та збереження фізичної активності молоді. Крім того, спортивні змагання, які традиційно відіграють ключову роль у мотивації до занять спортом, були значною мірою обмежені або скасовані, що негативно позначилося на рівні фізичної підготовленості учнів.

Дослідження українських науковців, зокрема М. Колби та А. Соловей [15], О. Литвина [18], М. Мар'єнка та А. Сухіха [22], Т. Гуртової та С. Незгоди [8] та інших, охоплюють широкий спектр проблем і викликів, пов'язаних із організацією освітнього процесу в умовах воєнного стану та адаптацією системи освіти до нових реалій.

Питання організації освітнього процесу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти висвітлюється в дослідженнях багатьох науковців, зокрема Непші О. В. та Ушакова В. С. [24], Малікова М. В. [21], Поліщука В. [27].

Науковці та фахівці у сфері ФКіС все частіше акцентують увагу на необхідності розробки ефективних методик фізичного виховання в умовах надзвичайних ситуацій [14, 18, 21].

Важливим є впровадження альтернативних форм рухової активності, зокрема індивідуальних тренувань, онлайн-занять та інтеграції елементів військово-патріотичного виховання у навчальні програми.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати особливості організації уроків фізичної культури в Україні в умовах воєнного стану, основні проблеми і можливості їх усунення.

Для реалізації мети були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури в умовах дії воєнного стану та науково-методичну літературу з питань адаптації фізичного виховання школярів до умов воєнного стану.

2. Охарактеризувати особливості організації уроків фізичної культури в умовах дистанційного, змішаного та очного навчання під час війни.

3. На основі анкетування учнів та вчителів визначити основні проблеми, виклики та зміни підходів до викладання фізичної культури під час війни.

4. Надати практичні рекомендації щодо удосконалення фізичного виховання школярів в сучасних реаліях.

Об'єкт дослідження: фізична культура в системі освіти

Предмет дослідження: організація уроків фізичної культури в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет; опитувально-діагностичний метод (анкетування за допомогою гугл-форми); методи математичної статистики.

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів при розробці адаптованих програм фізичного виховання, що сприятимуть підтримці фізичного здоров'я та психологічної стійкості школярів в умовах надзвичайних ситуацій.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків та списку використаних літературних джерел (43). Загальний обсяг роботи складає 60 сторінок комп'ютерної верстки, налічує 21 рисунок, 22 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ВОЄННИЙ СТАН ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОСВІТНЮ СИСТЕМУ

1.1 Нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в умовах дії воєнного стану

В умовах воєнного стану в Україні нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту зазнало певних змін та адаптацій для підтримки безперервності спортивної діяльності та забезпечення безпеки учасників.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» є одним із найважливіших і прогресивних документів у сфері спорту за час становлення та незалежності України. Відповідно до ст. 5 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачено, що керівництво фізичною культурою і спортом здійснюється через центральний орган управління, який визначає політику у цій сфері та сприяє взаємодії з іншими державними органами та органами місцевого самоврядування [11].

Національні органи управління забезпечують розвиток спортивних і культурних заходів через систему адміністративних органів. Стаття 6 цього Закону уповноважує центральні органи управління та інші центральні органи управління спортом. Міністерства та інші центральні відомства сприяють розвитку галузі через співпрацю з відповідними громадськими організаціями. Закон не визначає вичерпного переліку функцій місцевого управління спортом. Деякі з них наведено в розділі 2 «Фізична культура і спорт». Наприклад, місцеві установи можуть підтримувати та ставати засновниками спортивних організацій [11].

Діяльність спорту також впливає на інші сфери, такі як економіка, освіта та медицина. Але основним законом у цій сфері є Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [11]. Крім того, важливу роль у цьому відіграють президентські укази та програми.

До основних напрямків у цій галузі відносяться:

1. Фізична реабілітація та зміцнення здоров'я.
2. Спорт.
3. Розвивати масовий спорт.

Наприклад, середні школи пропонують щонайменше три уроки фізкультури на тиждень. Військовослужбовці проходять курси спеціальної фізичної підготовки не менше чотирьох разів на тиждень. У дошкільних закладах також проводяться щоденні фізкультурно-оздоровчі заняття. Українське законодавство про фізичну культуру і спорт охоплює всі аспекти галузі, включаючи спортивні змагання, спорт, спортивну класифікацію, підвищення спортивної кваліфікації, національні команди, професійну спортивну діяльність та спортивні нагороди.

Цей закон встановлює національний механізм управління у сфері спорту. Національний план розвитку спорту розробляється центральним органом управління спортом і затверджується Кабінетом Міністрів або Президентом України. Також встановлено систему стандартів оцінки проектів та вимог до фізичного розвитку населення, визначених управлінням охорони здоров'я [11].

Законодавчими та національними документами [27] прийнято деякі важливі рішення, такі як [2]:

- Місцеві виконкоми зобов'язані підготувати регіональні плани розвитку спорту та культури.
- Створення 100 президентських стипендій для талановитих українських спортсменів.
- Рішення про фінансову підтримку олімпійських чемпіонів і призерів, чемпіонів світу та Європи, а також фінансування участі збірної України в міжнародних змаганнях.

Статтею 3 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» визначено, що держава регулює взаємовідносини у сферах спорту та охорони здоров'я шляхом формування державної політики, створення відповідних державних установ та забезпечення розвитку фізичної культури і спорту. Також було

визнано незалежний статус українського спорту та комплексну взаємодію державних інституцій із громадськими організаціями спортивного спрямування [11].

Важливим аспектом є розвиток інклюзивного спорту в Україні, де громадяни з інвалідністю беруть активну участь у спортивному житті та користуються рівними правами з іншими членами суспільства.

Спорт є інструментом толерантності, рівності та взаємної поваги до людей з обмеженими можливостями. Важливою складовою реалізації концепції інклюзивного розвитку є інклюзивний спорт, який є ключовим напрямком соціально-економічного зростання та сталого розвитку та визнаний Європейським співтовариством [3].

Статтею 24 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [11] визначено, що основним органом паралімпійського та сурдолімпійського руху України є Національна федерація паралімпійських видів спорту або її профспілка, яка входить до складу Міжнародного паралімпійського комітету та Міжнародного комітету спорту глухих. Інклюзивна соціальна участь у паралімпійському та олімпійському рухах визначена одним із головних національних пріоритетів розвитку українського суспільства. Це передбачає удосконалення організаційно-економічної основи розвитку спортивно-оздоровчої сфери, включаючи вітчизняну нормативно-правову базу, матеріально-технічне та наукове забезпечення, а також оптимізацію системи спортивної культури та управління спортом.

Постанова Кабінету Міністрів України від 19 серпня 2022 року №929 «Деякі питання діяльності закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні» дозволяє закладам фізичної культури і спорту незалежно від підпорядкування, типів та форм власності забезпечувати навчально-тренувальний процес для вихованців, учнів, студентів, спортсменів та тренерів як за місцем розташування закладів, так і в місцях тимчасового переміщення (евакуації) на території України, де не ведуться бойові дії, або

за межами України. Фінансування таких заходів здійснюється в межах наявних фінансових ресурсів та позабюджетних коштів [26].

Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28 травня 2022 року №1587 «Про деякі питання проведення всеукраїнських спортивних заходів в умовах воєнного стану» регулює порядок організації та проведення всеукраїнських спортивних заходів під час воєнного стану, враховуючи безпекову ситуацію в країні [30].

У 2023 та 2024 роках нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану було спрямоване на адаптацію спортивної діяльності до нових реалій, забезпечення безпеки учасників та підтримку безперервності тренувального процесу.

Постанова Кабінету Міністрів України від 14 липня 2023 року № 509-р «Про затвердження плану заходів на 2023 і 2024 роки щодо реалізації другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року». Її метою є реалізація другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту, адаптація спортивної галузі до умов воєнного стану та забезпечення її стійкого функціонування [31].

Основні заходи [31]:

- Розробка та впровадження програм фізкультурно-спортивної реабілітації для військовослужбовців та постраждалих внаслідок воєнних дій.

- Відновлення та модернізація спортивної інфраструктури, зруйнованої або пошкодженої під час бойових дій.

- Підтримка та розвиток олімпійських, паралімпійських та дефлімпійських видів спорту, забезпечення підготовки спортсменів до міжнародних змагань.

- Сприяння розвитку масового спорту та залучення населення до регулярних занять фізичною культурою.

Інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України від 12 вересня 2023 року щодо викладання освітньої галузі «Фізична

культура» у 2023/2024 навчальному році надають основні рекомендації щодо проведення уроків фізичної культури на відкритому повітрі з урахуванням безпекових умов; використання онлайн-ресурсів та цифрових технологій для забезпечення безперервності навчального процесу; адаптація навчальних програм до умов обмеженого доступу до спортивних залів та обладнання; забезпечення психологічної підтримки учнів та мотивації до занять фізичною культурою в умовах стресу та невизначеності [12].

Постанова Кабінету Міністрів України від 1 листопада 2024 року № 1245 «Про реалізацію експериментального проекту щодо посилення безпеки освітнього середовища в закладах загальної середньої освіти» [31].

Її метою є підвищення рівня безпеки в закладах освіти, включаючи безпеку під час проведення уроків фізичної культури та спортивних заходів.

Основні заходи [31]:

- Встановлення та облаштування укриттів та безпечних зон у закладах освіти.

- Розробка інструкцій та проведення тренінгів для педагогічного персоналу та учнів щодо дій у надзвичайних ситуаціях.

- Інтеграція безпекових модулів у навчальні програми, зокрема у предмет «Фізична культура».

Ці нормативно-правові акти спрямовані на забезпечення стійкого розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану, адаптацію освітнього процесу до нових викликів та забезпечення безпеки всіх учасників спортивної діяльності.

В умовах воєнного стану в Україні нормативно-правове забезпечення розвитку фізичної культури і спорту зазнало значних адаптацій, спрямованих на підтримку безперервності спортивної діяльності, забезпечення безпеки учасників та адаптацію до нових реалій. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» залишається основним документом у цій сфері, визначаючи ключові напрями розвитку, управління та регулювання спортивної діяльності.

На законодавчому рівні було прийнято низку важливих рішень, зокрема щодо фінансової підтримки спортсменів, відновлення спортивної інфраструктури та розвитку інклюзивного спорту. Також ухвалено постанови та накази, які регулюють проведення тренувального процесу в безпечних умовах, як на території України, так і за її межами.

Окрему увагу приділено фізичній реабілітації військовослужбовців та постраждалих внаслідок воєнних дій, а також розвитку масового спорту для підвищення загального рівня фізичної активності населення.

Отже, нормативно-правове забезпечення фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану є гнучким і спрямованим на стале функціонування галузі. Прийняті заходи дозволяють підтримувати спортивну діяльність, зберігати спортивний потенціал країни та забезпечувати безперервний розвиток фізичної культури, незважаючи на складні обставини.

1.2 Вплив воєнного стану на розвиток фізичної культури і спорту

Воєнний стан суттєво змінює всі сфери життя суспільства, включаючи фізичну культуру та спорт. В умовах війни фізична активність набуває особливого значення як засіб підтримки фізичного і психологічного здоров'я населення, а також як інструмент соціальної реабілітації та патріотичного виховання. Водночас розвиток спортивної інфраструктури, тренувального процесу та проведення змагань стикається з численними викликами.

Науковий підхід Гаркуша С. базується на тому, що роль фізичного виховання в сучасній Україні є як ніколи важливою. Неможливо зміцнити здоров'я та фізичну форму людей без розвитку навичок та підготовки до збереження здоров'я в складних умовах воєнного стану [8].

З моменту відновлення навчального процесу в дистанційному та змішаному форматі потребують вирішення технічні та навчально-методичні питання.

Цьовх Л. зазначає, що даний формат курсу є новим, який потребує ефективного організаційно-методичного супроводу фізичного виховання.

Емоції людей під час воєнного стану були такими ж важливими, як і технології. Психічний стан є чинником, який мобілізує ресурси організму, забезпечує передачу емоційних коливань і допомагає подолати розбіжності [40].

У період дії воєнного стану завданням фізичного виховання є, головним чином, створення умов для всебічної реалізації та фізичного розвитку у навчальному процесі на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних педагогічних технологій, таких як теорія, методика та практика спорту. Це дає нам психологічну силу, щоб витримати виклики, які неминуче виникнуть в умовах воєнного стану.

Тоді ми припускаємо, що в умовах воєнного стану проведення занять з фізичної культури має бути спрямоване на підвищення здатності адаптуватися до розумового навантаження. Водночас вона має профілактичну та реабілітаційну спрямованість, має медико-соціальне значення. Знижена фізична активність може призвести до гіпотонії.

Matani N. та інші доводять, що під час фізичної активності організм виробляє ендорфіни, які забезпечують зниження рівня гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол. Щоб зберегти організм здоровим, необхідно поповнювати його ресурсами. Звертаємо увагу на те, що актуальним пріоритетом фізичного виховання учнів є виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як найвищої особистісної та суспільної цінності. В умовах воєнного стану метою фізичного виховання є забезпечення комплексних змін у когнітивній, афективній та фізіологічній сферах [44].

Отже, реалізуються такі цілі та завдання (рис.1.1.):

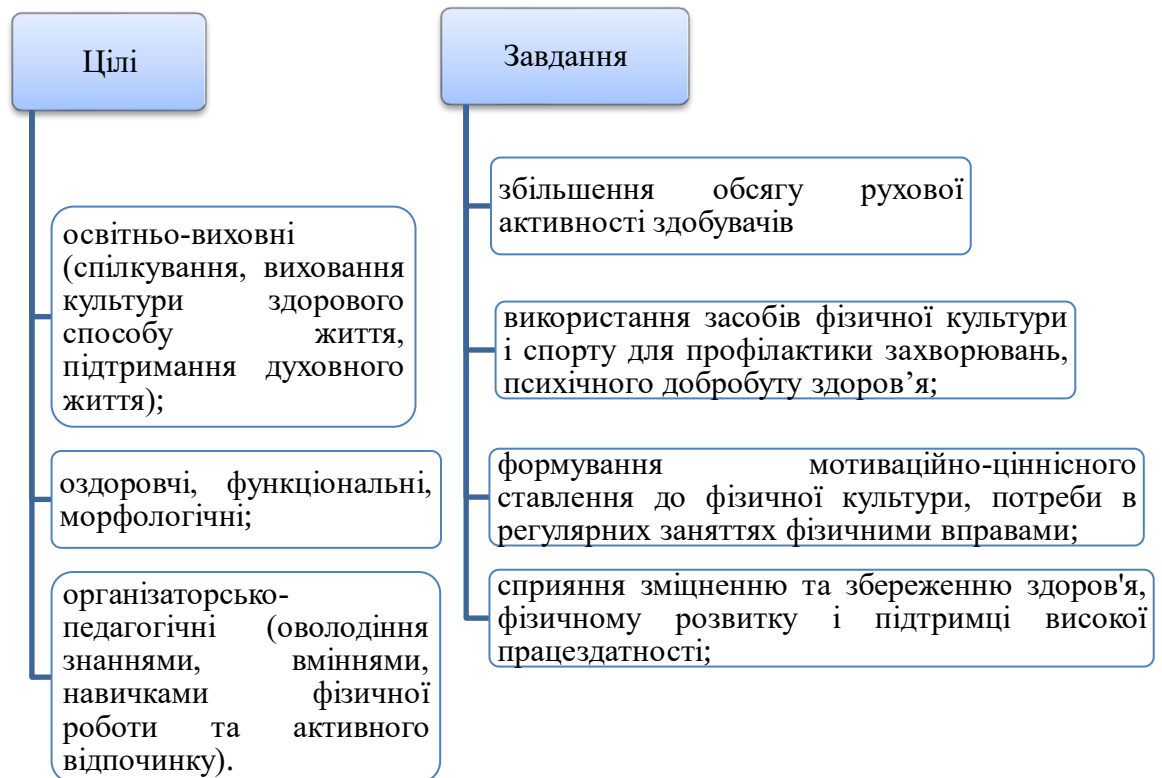


Рис.1.1 – Цілі та завдання фізичного виховання [39]

Основою проведення занять з фізичного виховання є необхідність формування позитивного ставлення до фізичного та психічного здоров'я та його ефективності в соціальному функціонуванні в умовах воєнного стану. Це потребує врахування таких сфер впливу у виховному процесі: особистості (формування відповідної поведінки, позитивне ставлення до себе); профілактичне (оволодіння методами та засобами профілактики психічних розладів); релаксаційне (навчання технікам розслаблення, подолання стресових ситуацій); соціальне (навчання навикам міжособистісної взаємодії).

Нині існує багато проблем із сучасним станом фізичного виховання, які загострилися військовим конфліктом.

По-перше, це організаційні труднощі. Варто зазначити, що військовий конфлікт ставить перед українськими школами певні організаційні виклики, особливо на територіях, де часто ведуться бойові дії, особливо щодо

забезпечення безпеки учнів та персоналу під час уроків фізкультури та спортивних заходів.

Рух населення та зміни в інфраструктурі ускладнюють проведення спортивних заходів та змагань, що вимагає не тільки адаптації спортивних об'єктів до нових умов, але й вимагає розробки планів евакуації та заходів безпеки для забезпечення належних умов для спортивних заходів навіть у віддалених або непередбачуваних ситуаціях [34]. Слід також звернути увагу на потреби дітей з обмеженими можливостями, які можуть відчувати особливі труднощі під час евакуації та мати обмежений доступ до спеціалізованих установ.

Забезпечення належної підтримки та захисту дітей з обмеженими можливостями в контексті військового конфлікту також вимагає розробки імовірнісних та інклюзивних стратегій евакуації, які враховують унікальні потреби та обмеження дітей з особливими потребами.

По-друге, це використання спортивних споруд. В умовах воєнного стану часто виникає обмеження доступу до спортивних споруд та обладнання.

Руйнування або втрата ігрових полів і спортивних майданчиків може вплинути на фізичну активність і обмежити можливості школярів розвивати здоровий і активний спосіб життя. Заходи з відновлення та підтримки існуючої спортивної інфраструктури стають дедалі більш необхідними для того, щоб діти та молодь мали доступ до спорту [24].

Крім того, додатковим викликом стає забезпечення вчителів необхідними ресурсами та підтримкою для реалізації програм адаптивної фізичної активності. Розробка інноваційних підходів, що враховують специфіку військових умов, може сприяти збереженню фізичного здоров'я та психосоціального благополуччя учнів. Також варто додати, що у випадку військових конфліктів необхідна співпраця з громадськістю та владою для створення безпечних коридорів для пересування населення та забезпечення безпечного доступу до ігрових та спортивних майданчиків [4].

Третє – це психологічний вплив.

У цьому контексті слід підкреслити, що будь-який військовий конфлікт спричиняє психологічну травму та стрес в учнів та вчителів. Фізичне виховання може служити засобом реабілітації та психологічної підтримки, але для його проведення потрібні спеціальні методи та підготовка. Стрес, пов'язаний з надзвичайними ситуаціями, може мати значний вплив на емоційний стан і успішність. Тому існує потреба у розробці програм психосоціальної підтримки, спрямованих на зменшення впливу стресу на учнів та персонал. Включення медитації, релаксації та інших методів саморегуляції у шкільний розклад може допомогти зменшити психологічний стрес [6].

Крім того, у цьому контексті варто підкреслити, що вчителі повинні володіти навичками розпізнавати ознаки психологічної травми в учнів і вміти надавати ефективну підтримку. Застосування методів першої психологічної допомоги та взаємодопомоги в шкільних умовах може допомогти створити безпечний простір для вираження емоцій і подолання труднощів.

Також важливо підкреслити роль громади в організації фізичної та розумової активності для тих, хто шукає освіти. Співпраця з батьками, громадськістю та психологами може допомогти створити систему підтримки, спрямовану на відновлення психічного здоров'я та забезпечення психосоціального благополуччя в умовах військового конфлікту.

По-четверте, не вистачає швидкісного інтернету чи спеціалізованого обладнання [7]. Проблеми з фізичним вихованням в українських школах значно загострилися під час війни через відсутність швидкісного Інтернету та спеціалізованого обладнання. Умови військового конфлікту та відсутність сучасних технологій ставлять під загрозу впровадження дистанційних курсів фізичного виховання, віртуального навчання та інноваційних методик фізичного розвитку.

Багато шкіл у зонах бойових дій не мають високошвидкісного підключення до Інтернету, що ускладнює проведення віртуальних тренувань

або онлайн-уроків фізкультури. Відсутність доступу до необхідного обладнання та інтернет-ресурсів обмежує можливості вчителів фізичної культури запроваджувати інноваційні методи та ефективні засоби організації рухової активності учнів. Це може серйозно вплинути на розвиток фізичних і моторних навичок школярів, а також на загальний стан здоров'я. Узагальнимо проаналізовану наукову літературу та джерела у вигляді таблиці (табл.1.1).

Таблиця 1.1.

Вплив воєнного стану на фізичну культуру і спорт [26]

Категорія	Основні проблеми	Наслідки
Обмеження спортивної інфраструктури	- Руйнування стадіонів, спортзалів, басейнів через обстріли. - Використання спортивних об'єктів для військових потреб. - Закриття або релаксація спортивних шкіл та клубів.	- Зниження доступності спорту для дітей і молоді. - Втрата тренувальних баз. - Погіршення матеріально-технічної бази.
Вимушена міграція спортсменів та тренерів	- Евакуація провідних спортсменів та тренерів за кордон. - Втрата спортивних колективів. - Проблеми з відновленням тренувального процесу.	- Ослаблення національних збірних. - Зменшення конкурентоспроможності українських спортсменів. - Натуралізація спортсменів іншими країнами.
Фінансові труднощі	- Зменшення державного фінансування спорту. - Скорочення інвестицій у спортивні проекти. - Втрата спонсорів і партнерів.	- Обмеження можливостей участі у змаганнях. - Відсутність коштів на обладнання. - Зменшення кількості турнірів.
Психологічний і фізичний стан спортсменів	- Психологічна напруга через війну. - Втрата регулярних тренувань. - Підвищений рівень травматизму.	- Зниження спортивних результатів. - Підвищений ризик вигорання. - Зменшення кількості молоді у спорті.

Зміни у міжнародній спортивній діяльності	- Відсторонення спортсменів рф і білорусі. - Вимушене перенесення міжнародних змагань. - Посилення патріотичних настроїв.	- Підтримка українських спортсменів у світі. - Благодійні ініціативи для допомоги Україні. - Нові спортивні альянси та партнерства.
Розвиток волонтерського руху та адаптація спорту	- Благодійні матчі, марафони та аукціони на підтримку ЗСУ. - Проведення благодійних турнірів. - Адаптація тренувальних програм.	- Формування сильної спортивної спільноти. - Підтримка фізичної форми спортсменів. - Міжнародна підтримка українського спорту.

Врахування зазначених проблем та пошук інноваційних рішень є важливим завданням для забезпечення доступності та якості організації фізичного виховання в українських школах в умовах воєнних подій та запровадження форматів дистанційної та змішаної освіти.

Попри всі труднощі, воєнний стан також дає поштовх до розвитку нових напрямків:

- Розвиток військово-патріотичного виховання через впровадження спеціальних програм фізичної підготовки.

- Популяризація реабілітаційного спорту для поранених військових та постраждалих цивільних.

- Інноваційні підходи до фізичної активності (онлайн-заняття, мобільні спортивні комплекси).

Війна негативно впливає на ФКиС, але водночас спонукає до адаптації, розвитку нових методик тренувань і підсилення патріотизму серед українських спортсменів. Попри всі виклики, спортсмени, тренери та волонтери докладають зусиль для збереження спортивного руху. У перспективі, після завершення війни, розвиток ФКиС має стати пріоритетним напрямом державної політики, що сприятиме відновленню нації та покращенню здоров'я населення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань бакалаврської роботи обрано адекватні методи дослідження, що сприяли опрацюванню доступної науково-методичної літератури і проведенню анкетування двох груп респондентів (учнів і вчителів):

1. Аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет.
2. Опитувально-діагностичний метод (анкетування за допомогою гугл-форми).
3. Методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет

За допомогою методу аналізу науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет виявлено та конкретизовано вплив воєнного стану на розвиток фізичної культури і спорту в системі освіти. Проаналізовано основні виклики, з якими стикаються учні та педагоги під час організації уроків фізичної культури в умовах війни, а також визначено зміни у формуванні навчального процесу, фізичному навантаженні та рівні мотивації до уроків.

У дослідженні розглянуто сучасні підходи до адаптації фізичного виховання в закладах освіти під час воєнного стану, а також узагальнено методи та стратегії подолання проблем, пов'язаних із обмеженням доступу до спортивної інфраструктури, психологічним напруженням учнів та викладачів, а також необхідністю забезпечення безпеки під час занять.

Зібрані дані проаналізовано з метою визначення ключових аспектів впливу воєнного стану на освітнє середовище, зокрема на уроки фізичної

культури, умови їх проведення, доступність спортивних заходів, зміни в навчальних програмах та ефективність фізичного виховання в нових реаліях.

2.1.2 Опитувально-діагностичний метод (анкетування за допомогою гугл-форми)

В онлайн-опитуванні, проведеному за допомогою Google-форми, досліджувалися особливості впливу воєнного стану на організацію уроків фізичної культури та розвиток спорту в закладах загальної середньої освіти Житомирської області. У якості респондентів відповіли на запитання анкети 35 учнів старшого шкільного віку, з яких 15 хлопців та 20 дівчат, а також 25 вчителів фізичної культури, серед яких 8 чоловіків та 17 жінок.

Анкета для учнів містила 12 та для вчителів 14 узгоджених запитань із варіантами відповідей, які відповідали їхній ролі в освітньому процесі. Запитання були спрямовані на аналіз змін у фізичному вихованні під час війни, рівня фізичної активності школярів, наявності обмежень у проведенні занять, психологічного стану учасників освітнього процесу та доступності спортивної інфраструктури.

Респонденти, які брали участь у дослідженні анонімно, висловили свої думки щодо основних труднощів та можливих шляхів покращення організації фізичної культури в умовах воєнного стану. Під час підготовки анкети та проведення дослідження було враховано дотримання біоетичних принципів.

2.1.3 Методи математичної статистики

Опитувально-діагностичний метод дослідження включав запитання з варіантами відповідей, спрямовані на виявлення особливостей впливу воєнного стану на фізичне виховання учнів і розвиток спорту в закладах загальної середньої освіти. Для узагальнення отриманих результатів було застосовано математико-статистичний метод обробки експериментальних даних, що дозволило підвищити достовірність висновків.

Результати дослідження представлені у вигляді графічних виразів (діаграм), що відображають основні тенденції змін у фізичному вихованні під час воєнного стану, а також у форматі кількісної оцінки даних у відсоткових значеннях. Це дозволяє більш детально проаналізувати рівень фізичної активності школярів, доступність спортивної інфраструктури, труднощі, з якими стикаються учасники освітнього процесу, та можливі шляхи покращення організації уроків фізичної культури в умовах війни.

2.2 Організація дослідження

Організація дослідження здійснювалася послідовно протягом 2024-2025 років у три етапи:

- Перший етап (вересень – грудень 2024 р.) – проведено аналіз та узагальнення проблемних питань щодо впливу воєнного стану на фізичне виховання та розвиток спорту в закладах загальної середньої освіти. Вивчено сучасну науково-методичну літературу та інформаційні ресурси мережі Інтернет, що висвітлюють зміни у фізичному вихованні школярів в умовах війни. Визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

- Другий етап (січень – квітень 2025 р.) – проведено онлайн-опитування учнів і педагогів із метою дослідження змін у фізичному вихованні та доступності спортивної інфраструктури під час воєнного стану. Анкета дозволила оцінити рівень фізичної активності школярів, труднощі, з якими вони стикаються, а також ставлення вчителів фізичної культури до організації занять в умовах війни.

- Третій етап (квітень – травень 2025 р.) – здійснено математичну обробку отриманих даних, сформульовано висновки дослідження та розроблено практичні рекомендації щодо покращення організації фізичного виховання в умовах воєнного стану. Підготовлено доповідь і презентацію для офіційного захисту кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ОРГАНІЗАЦІЮ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1 Результати опитування учнів та вчителів щодо змін у фізичному вихованні під час воєнного стану

В умовах воєнного стану українська система освіти зазнала значних змін, і фізичне виховання не стало винятком. Важливість підтримки фізичної активності учнів та збереження їхнього здоров'я в цей складний час набуває особливої актуальності. Однак викладання фізичної культури в умовах війни зустрічається з новими викликами, які потребують адаптації методик та підходів.

Для того, щоб зрозуміти, як педагогічна спільнота Житомирської області справляється з цими труднощами, було проведено опитування серед 25 вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл, яке охоплювало важливі аспекти змін у викладанні цього предмета в умовах воєнного стану. В опитуванні було з'ясовано, з якими проблемами стикаються педагоги, а також визначено можливі шляхи покращення ситуації для забезпечення належного фізичного розвитку учнів.

Опитування учнів та вчителів проводились за допомогою спеціально розроблених анкет у гугл-формі, що забезпечило можливість організації онлайн-опитування серед зазначених респондентів. Анкети містять 14 питань для вчителів та 12 питань для учнів тестового типу з варіантами відповідей, створених на основі вивчення досліджуваної проблеми. Питання та запропоновані варіанти відповідей окремо враховують специфіку обох опитаних груп (учні та вчителі), і водночас є узгодженими ідентичними у відповідних випадках, що дозволило учасникам бути відкритими у висловленні своїх думок.

В анкетуванні взяли участь 25 вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл Житомирської області, серед яких 8 чоловіків (32%) та 17 жінок (68%). Дослідження охоплювало питання про зміни у викладанні

фізичної культури в умовах війни, труднощі, з якими зіткнулися педагоги, а також можливі шляхи покращення ситуації.

Таблиця 3.1

Загальні відомості про респондентів

Стать	Кількість	Відсоток
Чоловіки	8	32%
Жінки	17	68%
Педагогічний стаж		
До 5 років	4	16%
Від 5 до 10 років	6	24%
Від 10 до 20 років	10	40%
Понад 20 років	5	20%
Місце роботи		
Сільська школа	11	44%
Міська школа	14	56%

Більшість опитаних – жінки (68%). Найпоширеніша група за стажем – 10–20 років (40%). Вчителі з досвідом понад 20 років складають 20%, що свідчить про значну кількість досвідчених педагогів. Майже рівномірно представлені школи з міських і сільських районів.

Таблиця 3.2

Кількість учнів у групах

Категорія	Кількість	Відсоток
Менше 15	3	12%
15–25	16	64%
Понад 25	6	24%

На основі аналізу відповідей на питання «Якою була середня кількість учнів у групах на уроках фізичної культури?», ми можемо стверджувати, що 12% груп мали менше, ніж 15 учнів, що дозволяло проводити більш індивідуалізовані заняття. Більшість груп (64%) складалися з 15–25 учнів, що вважається оптимальним для проведення уроків фізичної культури.

У деяких випадках групи були великими (24%), що могло створювати складності у забезпеченні належної уваги кожному учневі (рис.3.1).

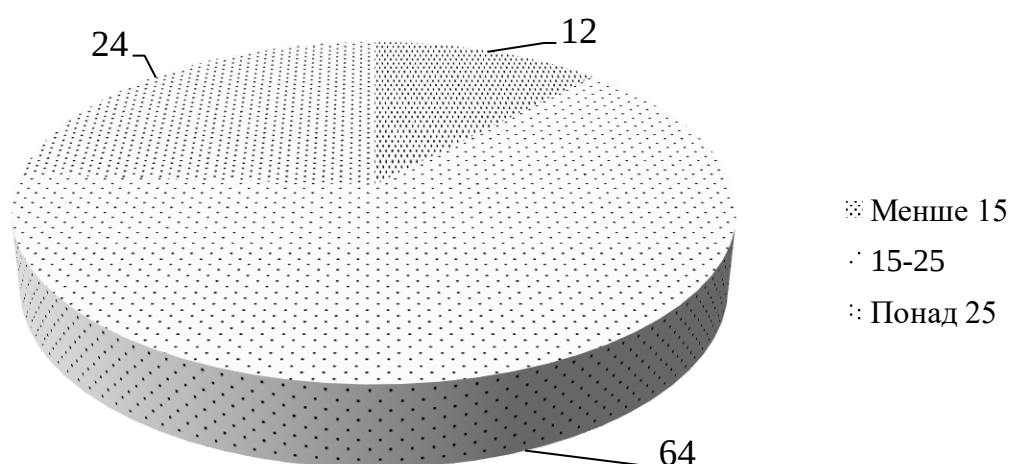


Рис.3.1 – Результати відповідей на питання «Якою була середня кількість учнів у групах на уроках фізичної культури?», %

Питанням «Чи вистачало вам матеріально-технічного забезпечення для проведення уроків (інвентар, спортивні зали тощо)?» виявлено, що лише у чотирьох випадках матеріально-технічне забезпечення було повним (16%), що свідчить про загальну проблему нестачі обладнання.

У більшості випадків інвентарю частково вистачало (52%), вказуючи на потребу вдосконалення умов для занять.

У третині випадків матеріально-технічне забезпечення було недостатнім (32%), суттєво обмежуючи можливості проведення уроків (табл.3.3).

Таблиця 3.3.

Матеріально-технічне забезпечення

Категорія	Кількість	Відсоток
Повністю вистачало	4	16%
Частково вистачало	13	52%
Було недостатнім	8	32%

Графічним представленням 3.2. очевидно підкреслено, що матеріально-технічного забезпечення для проведення уроків (інвентар, спортивні зали тощо) вистачало частково (рис.3.2).

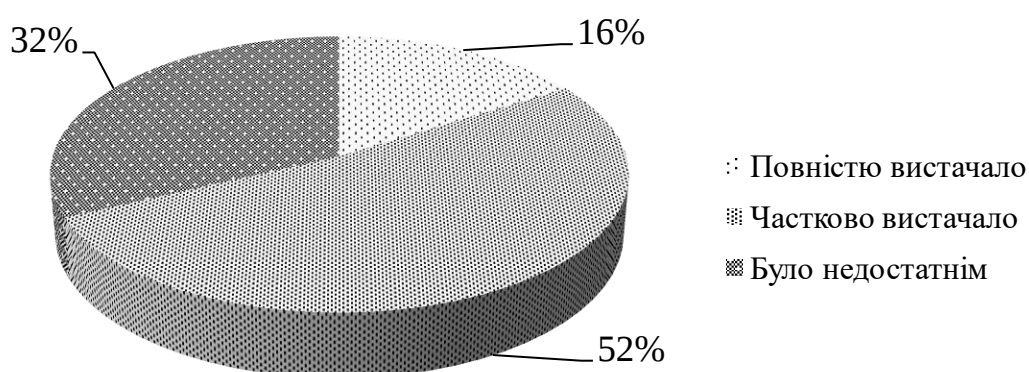


Рис.3.2 – Результати відповідей на питання «Чи вистачало вам матеріально-технічного забезпечення для проведення уроків (інвентар, спортивні зали тощо)?»

Очевидно, що лише у чотирьох випадках матеріально-технічне забезпечення було повним (16%), що свідчить про загальну проблему нестачі обладнання у інших. У більшості випадків інвентарю частково вистачало (52%), вказуючи на потребу вдосконалення умов для занять. У третині випадків матеріально-технічне забезпечення було недостатнім (32%), суттєво обмежуючи можливості проведення уроків (рис.3.2).

Таблиця 3.4.

Методи організації уроків

Категорія	Кількість	Відсоток
Ігрові методи	15	60%
Силові вправи	5	20%
Гімнастичні комплекси	2	8%
Інші методи	3	12%

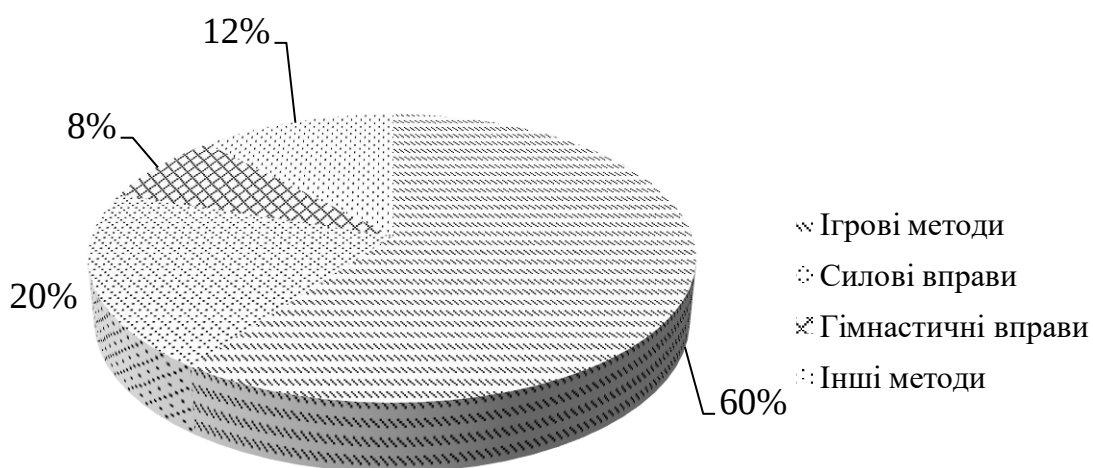


Рис.3.3 - Результати відповідей на питання «Які методи ви використовували для організації уроків?»

Ігрові методи використовувалися з перевагою з-поміж всіх методів навчання (60%). Це свідчить про акцент на рухливих і інтерактивних формах навчання, які сприяють розвитку командної роботи та мотивації серед учнів.

Силові вправи застосовувалися у 20% випадків, що підкреслює значущість розвитку сили як однієї з ключових фізичних якостей. Гімнастичні комплекси використовувалися рідше, лише 8%. Інші методи навчання фізичної культури використовувало 12% учителів (табл.3.4, рис.3.3).

Таблиця 3.5.

Частота проведення змагань

Категорія	Кількість	Відсоток
Регулярно	10	40%
Рідко	9	36%
Не проводились	6	24%

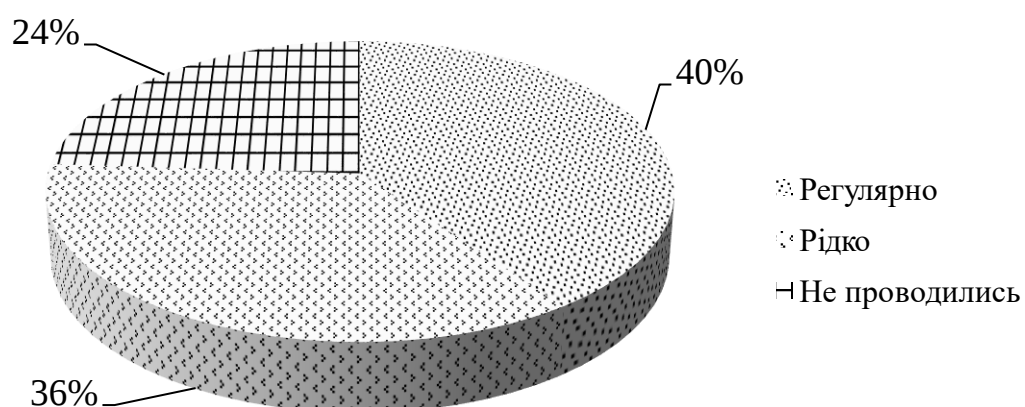


Рис.3.4 - Результати відповідей на питання «Чи проводились у школі спортивні змагання?»

На питання «Чи проводились у школі спортивні змагання?» отримано такі результати: змагання проводилися регулярно лише у чотирьох десятках відсотків випадків (40%); рідко — майже кожен другий раз відбувалися нерегулярно чи рідко проводилися протягом року або навчального періоду, тобто близько третини всіх ситуацій займали нерегулярні заходи (36%).

Не проводились зовсім — майже кожна четверта група не мала досвіду участі чи організації спортивних заходів взагалі (24%) (табл.3.5, рис.3.4).

Таблиця 3.6.

Зацікавленість учнів

Категорія	Кількість	Відсоток
Висока	7	28%
Середня	15	60%
Низька	3	12%

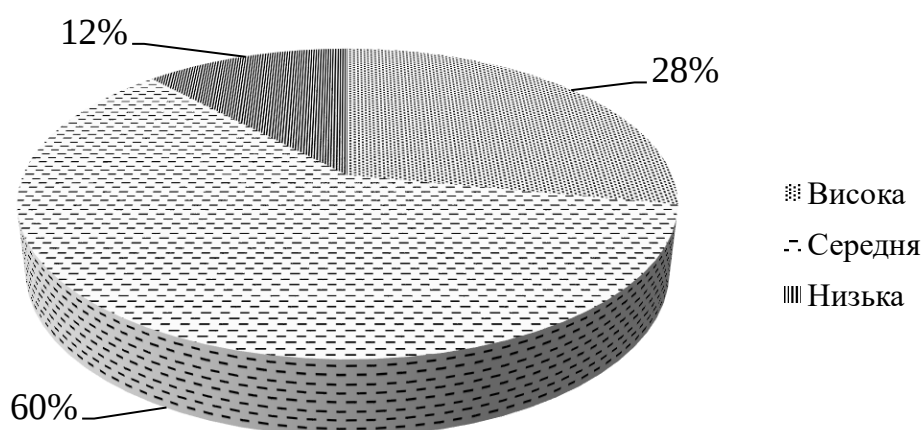


Рис.3.5 - Результати відповідей на питання «Яким був рівень зацікавленості учнів у фізичній культурі?»

В ході дослідження було з'ясовано «Яким був рівень зацікавленості учнів у фізичній культурі?». Зацікавленість дітей була переважно середньою — її спостерігалось у шістдесяти відсотках усіх ситуацій (60%). Висока зацікавленість була лише у двадцяти восьми відсотках випадків (28%), тоді як низька зацікавленість спостерігалась всього лише дванадцять відсотки часу (12%).

Отже, на основі відповідей, можна зробити висновок, що перед війною система освіти України щодо фізичної культури мала певні позитивні аспекти, такі як використання ігрових та гімнастичних методів навчання, але також існували суттєві проблеми із забезпеченням інвентарем та низькою зацікавленістю частини учнів. Ці фактори вказують на необхідність

подальшого вдосконалення освітнього процесу для підвищення його ефективності й привабливості для молодих учасників освіти (табл.3.6, рис.3.5).

Таблиця 3.7.

Форма проведення уроків

Категорія	Кількість	Відсоток
Повністю змінилась (дистанційне навчання)	11	44%
Частково змінились методи	13	52%
Зміни не відбулись	1	4%

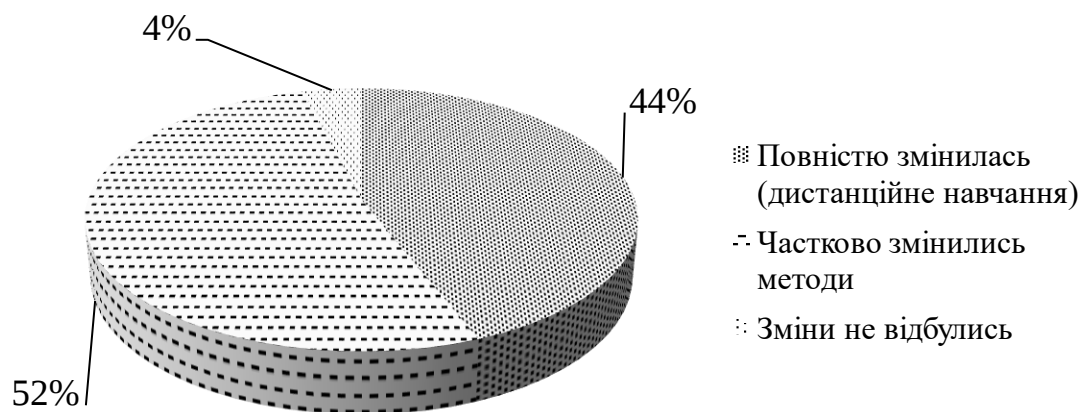


Рис.3.6 - Результати відповідей на питання «Як війна вплинула на ваші уроки фізичної культури?»

Опишемо більш детально результати відповідей на питання «Як війна вплинула на ваші уроки фізичної культури?».

У 44% випадків форма проведення занять повністю змінилася на дистанційну через воєнні дії, що вимагало адаптації освітнього процесу до нових умов. У більшості випадків (52%) методи навчання частково змінилися, що свідчить про спроби поєднати традиційні підходи з новими технологіями. Лише у 4% випадків жодних змін не відбулося, що вказує на певну стабільність у окремих освітніх закладах (табл.3.7, рис.3.6).

Таблиця 3.8.

Зміна інтересу учнів

Категорія	Кількість	Відсоток
Зріс	3	12%
Знизився	16	64%
Не змінився	6	24%

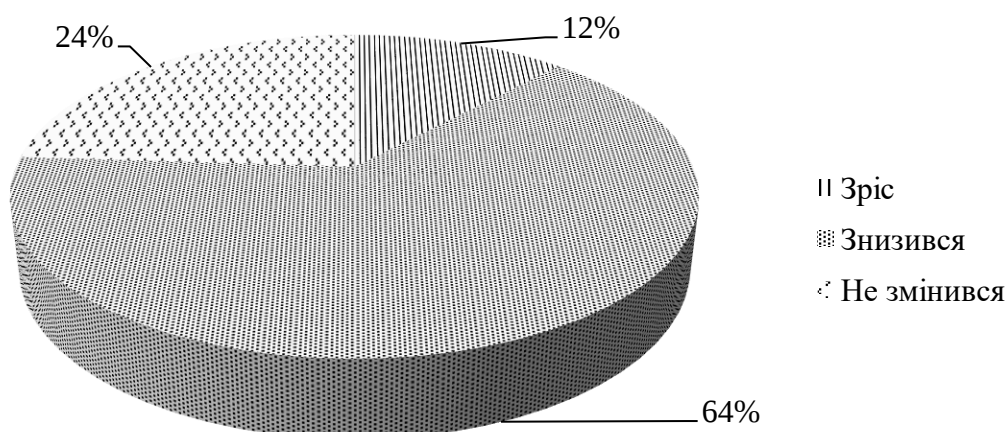


Рис.3.7 - Результати відповідей на питання «Чи змінився інтерес учнів до уроків фізичної культури?»

Інтерес учнів до фізичної культури зріс лише у 12% випадків, можливо через підвищення мотивації щодо здоров'я та безпеки. У більшості випадків (64%) інтерес учнів знижувався через складні умови життя та психологічний стрес. У 24% випадків рівень інтересу залишався незмінним (табл.3.8, рис.3.7).

Таблиця 3.9.

Труднощі під час викладання

Категорія	Кількість	Відсоток
Відсутність доступу до спортзалів	15	60%
Брак інвентарю	2	8%
Психологічна напруга учнів	1	4%
Відсутність укриттів	7	28%

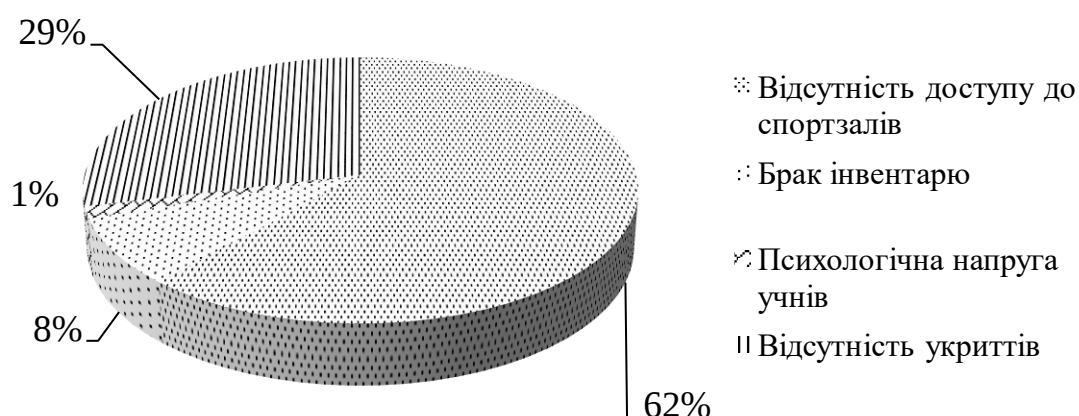


Рис.3.8 - Результати відповідей на питання «Які труднощі виникли під час викладання в період війни?»

Аналіз питань «Які труднощі виникли під час викладання в період війни?» визначив, що основними труднощами стали відсутність доступу до спортзалів (62%), що суттєво обмежувало можливість проведення традиційних спортивних занять. Брак інвентарю (8%), який додатково ускладнював організацію уроків навіть за наявності приміщень. Психологічна напруга учнів була найбільш поширеною проблемою — вона спостерігалася в понад двох третинах всіх ситуацій (1%). Це свідчить про значний вплив війни на психічний стан дітей і молоді. Відсутність укриттів також була серйозною проблемою для частини закладів освіти (29%) (табл.3.9, рис.3.8).

Таблиця 3.10.

Нестандартні методи (онлайн-тренування тощо)

Категорія	Кількість	Відсоток
Так	15	60%
Ні	10	40%

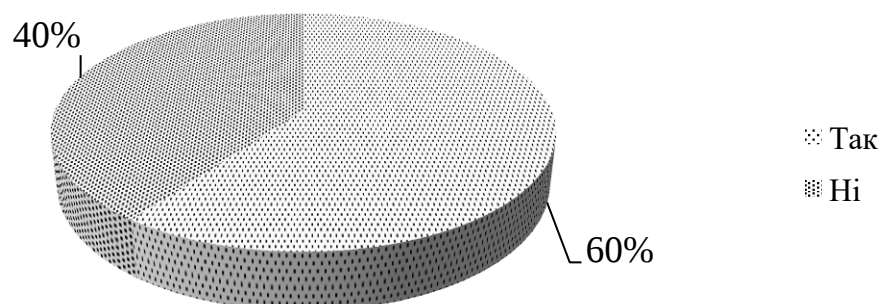


Рис.3.9 - Результати відповідей на питання «Чи доводилось вам використовувати нестандартні методи для проведення уроків (наприклад, онлайн-тренування)?»

Нестандартні методи викладання, такі як онлайн-транування тощо використовувалися в більшості закладів освіти — їх застосовували близько двох третин педагогічних працівників (60%). Не застосовувалися майже половині педагогічних працівників (40%) (табл.3.10, рис.3.9).

Таблиця 3.11.

Зміни у фізичних показниках учнів

Категорія	Кількість	Відсоток
Покращились	2	8%
Незмінні	7	28%
Погіршились	16	64%

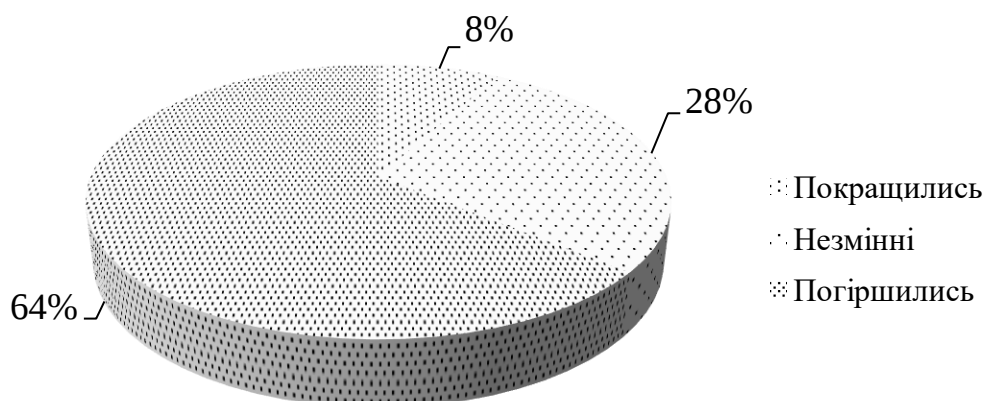


Рис.3.10 - Результати відповідей на питання «Як змінились фізичні показники учнів за час війни?»

Досліджено питання «Як змінились фізичні показники учнів за час війни?». З'ясовано, що фізичні показники учнів покращились лише в меншості випадків — всього близько десяти відсотках усіх ситуацій (8%). Залишилися без змін приблизно чверть часу (28%). Погіршились майже дві третини часу (64%), що свідчить про негативний вплив війни на рухову активність дітей і загальне здоров'я. Війна суттєво вплинула на систему освіти України щодо фізичної культури шляхом переходу до дистанційного навчання та використання нових методик викладання. Проте це супроводжувалося низкою труднощів і негативними наслідками для рівня рухової активності та психічного стану дітей (табл.3.11, рис.3.10).

Таблиця 3.12.

Пропозиції щодо покращення викладання

Пропозиція	Кількість вчителів, які підтримали
Покращення матеріально-технічного забезпечення (мобільний інвентар)	18 (72%)
Облаштування укриттів для занять фізкультурою	14 (56%)
Психологічна підтримка учнів	16 (64%)
Навчання вчителів новим методикам дистанційного викладання	15 (60%)
Впровадження мобільних додатків та онлайн-курсів для фізичної активності	12 (48%)

Аналіз пропозицій щодо покращення викладання, заснований на відповідях вчителів, дозволяє оцінити основні напрямки розвитку навчального процесу.

Покращення матеріально-технічного забезпечення (мобільний інвентар) — 72% підтримки (18 учителів). Більшість вчителів підтримують необхідність оновлення та покращення матеріально-технічної бази, особливо

в частині мобільного інвентарю. Це може включати спортінвентар, технічні засоби для навчальних процесів або засоби для проведення дистанційних занять. Підвищення якості та доступності інвентарю дозволить зробити навчальний процес більш ефективним.

Облаштування укриттів для занять фізкультурою — 56% підтримки (14 учителів). Рекомендується покращення умов для фізичного виховання, зокрема через створення укриттів, що є актуальним в умовах безпеки. Це також може включати облаштування спеціальних приміщень або майданчиків для проведення фізичних вправ у різних погодних умовах або під час надзвичайних ситуацій.

Психологічна підтримка учнів — 64% підтримки (16 учителів). Важливим є впровадження системи психологічної підтримки, що підвищить емоційний та ментальний стан учнів. Це може включати регулярні консультації, заняття з психологами або тренінги для зниження стресу серед учнів.

Навчання вчителів новим методикам дистанційного викладання — 60% підтримки (15 учителів). Це свідчить про необхідність професійного розвитку педагогів у нових технологіях та методах викладання, зокрема у контексті дистанційного навчання. Проведення курсів та тренінгів для вчителів допоможе покращити їх кваліфікацію та підготовленість до використання сучасних технологій.

Впровадження мобільних додатків та онлайн-курсів для фізичної активності — 48% підтримки (12 учителів). Це показує, що хоча деяка частина вчителів підтримує ідею інтеграції мобільних додатків та онлайн-курсів для покращення фізичної активності, це питання потребує додаткового обговорення. Враховуючи сучасні тренди в онлайн освіті, такі інструменти можуть стати корисними для розвитку фізичної культури.

Отже, на основі проведеного анкетування вчителів, ми можемо зробити висновок, що війна суттєво змінила систему фізичного виховання:

1.Більшість уроків перейшли в онлайн-формат, змагання та активні заняття зменшилися.

2.Основні труднощі – відсутність спортзалів, брак інвентарю та психологічна напруга учнів.

3.Більшість учнів стали менш активними, 64% вчителів відзначили погіршення фізичних показників дітей.

4.Попри це, 60% педагогів використовували нестандартні методи (онлайн-заняття, мобільні додатки тощо).

5.Найважливіші кроки для покращення ситуації – оновлення матеріально-технічної бази, створення безпечних умов для занять та підготовка вчителів до дистанційного навчання.

Також, для повноти експерименту, ми провели анкетування серед учнів старшої школи. В анкетуванні взяло участь 35 учнів старшого шкільного віку (15 хлопців та 20 дівчат).

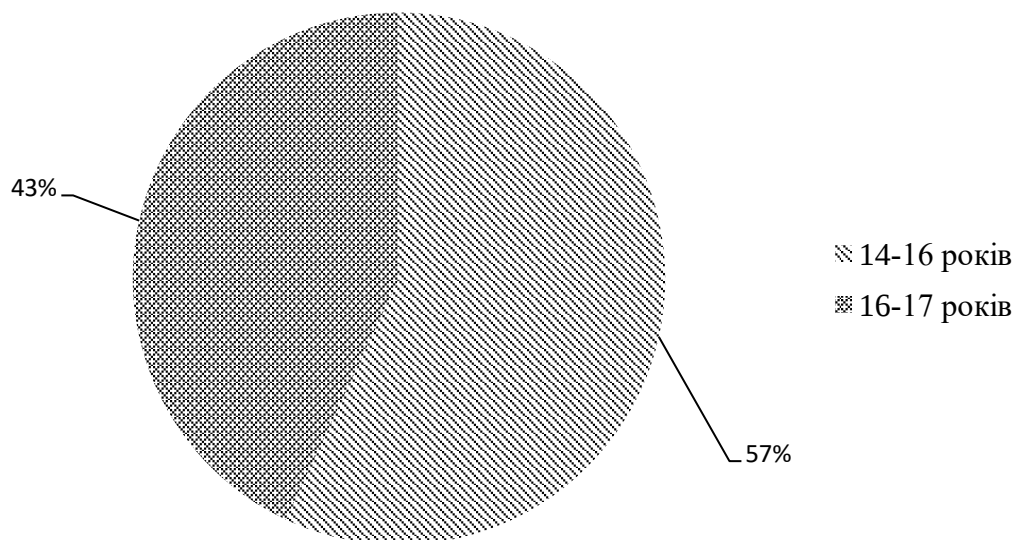


Рис.3.11 – Загальна інформація про опитаних

57% учнів належать до вікової групи 14-16 років, що свідчить про більшу кількість молодших учнів серед опитаних.

43% учнів — 16-17 років.

Таблиця 3.13

Чи подобались вам уроки фізичної культури до війни?

Відповідь	Кількість учнів	Відсоток (%)
Так	20	57%
Частково	12	34%
Ні	3	9%

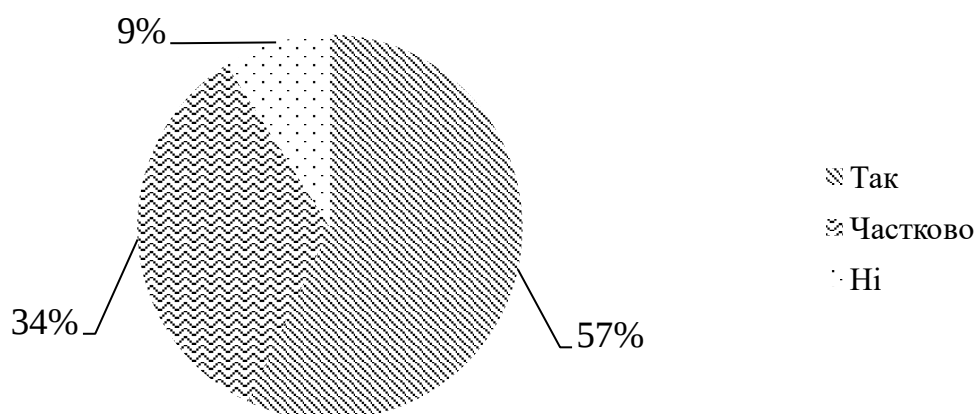


Рис.3.12 - Результати відповідей на питання «Чи подобались вам уроки фізичної культури до війни?»

На питання «Чи подобались вам уроки фізичної культури до війни?» 57% учнів відповіли, що їм подобались, 34% учнів відзначають, що їм подобалось лише частково, можливо через специфіку уроків або відсутність необхідних умов і 9% учнів зазначили, що уроки не подобались — це свідчить про певні труднощі чи незадоволення (табл.3.13, рис.3.12).

Таблиця 3.14.

Як часто у вашій школі проводились спортивні змагання?

Відповідь	Кількість учнів	Відсоток (%)
Регулярно	15	43%
Рідко	16	46%
Ніколи	4	11%

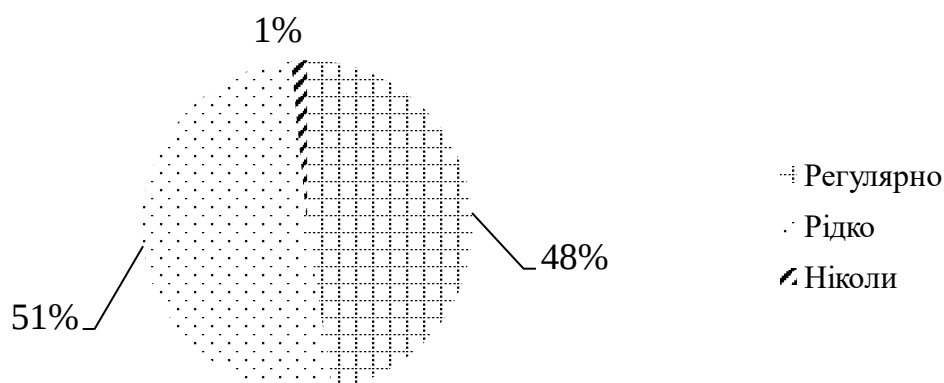


Рис.3.13 - Результати відповідей на питання «Як часто у вашій школі проводились спортивні змагання?»

На питання «Як часто у вашій школі проводились спортивні змагання?» 43% учнів зазначили, що регулярно, 46% учнів відзначають, що рідко, вказуючи на недостатню організацію спортивних подій і 11% учнів повідомили, що змагань не було зовсім, що свідчити про відсутність спортивної культури чи недостатньо мотивуючі фактори (табл.3.14, рис.3.13).

Таблиця 3.15.

Що вам найбільше подобалось на уроках фізичної культури?

Відповідь	Кількість учнів	Відсоток (%)
Ігрові вправи	18	51%
Силові вправи	7	20%
Гімнастика	5	14%
Інше	5	14%

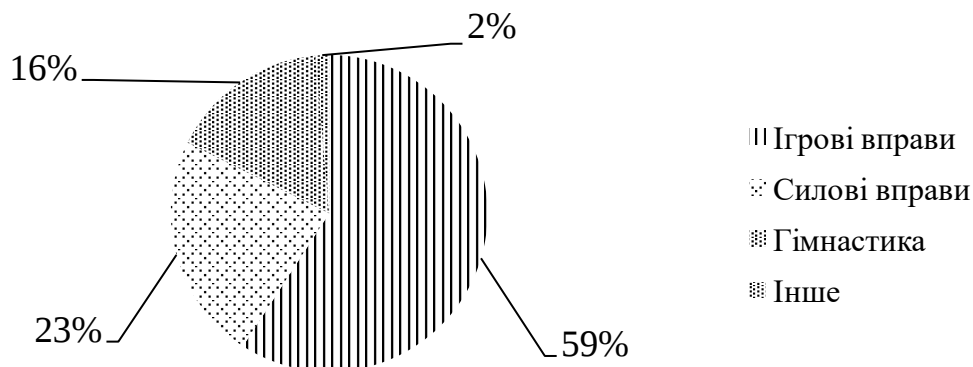


Рис.3.14 - Результати відповідей на питання «Що вам найбільше подобалось на уроках фізичної культури?»

На питання «Що вам найбільше подобалось на уроках фізичної культури?» 51% учнів віддали перевагу ігровим вправам, що свідчить про популярність динамічних та командних активностей, 20% - силовим, 14% учнів відзначили гімнастику, а ще 14% обрали інші варіанти, що може свідчити про індивідуальні вподобання (табл.3.15, рис.3.14).

Таблиця 3.16.

Чи брали ви участь у позакласних спортивних заходах?

Відповідь	Кількість учнів	Відсоток (%)
Так	21	60%
Ні	14	40%

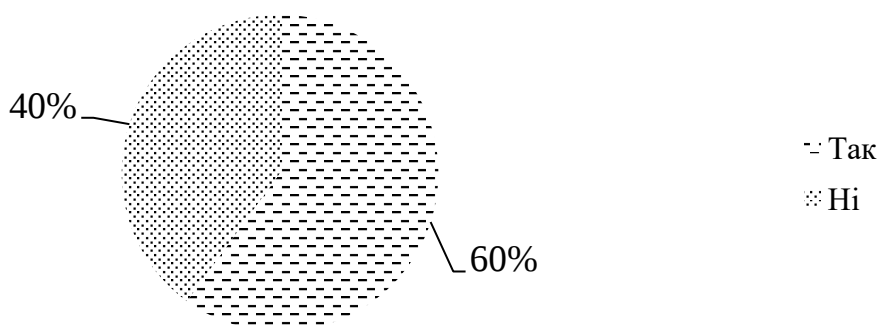


Рис.3.15 - Результати відповідей на питання «Чи брали ви участь у позакласних спортивних заходах?»

На питання «Чи брали ви участь у позакласних спортивних заходах?» 60% учнів відповіли «так», що вказує на значну зацікавленість у фізичній активності, не брали участі в таких заходах 40%, що може бути зумовлено різними факторами, наприклад, відсутністю часу (табл.3.16, рис.3.15).

Таблиця 3.17

Чи змінилась форма проведення уроків фізичної культури?

Відповідь	Кількість учнів	Відсоток (%)
Так, уроки стали дистанційними	10	29%
Частково змінились	18	51%
Ні	7	20%

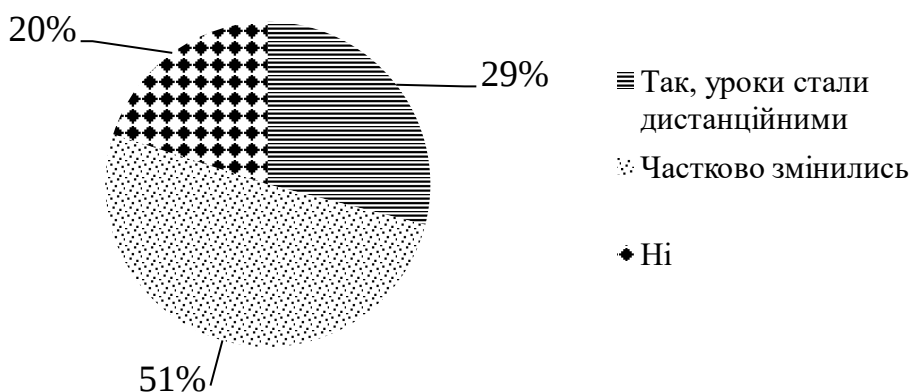


Рис.3.16 - Результати відповідей на питання «Чи змінилась форма проведення уроків фізичної культури?»

На питання «Чи змінилась форма проведення уроків фізичної культури?» 51% учнів зазначили, що частково, вказуючи на певну адаптацію до нових умов, можливо через онлайн-формат чи інші зміни в організації уроків. 29% учнів повідомили, що уроки стали повністю дистанційними, 20% учнів не відчули змін, що може свідчити про збереження традиційного формату чи обмеження в адаптації до нових умов (табл.3.17, рис.3.16).

Таблиця 3.18.

Чи достатньо у вас можливостей займатись фізкультурою вдома?

Відповідь	Кількість учнів	Відсоток (%)
Так	12	34%
Частково	15	43%
Ні	8	23%

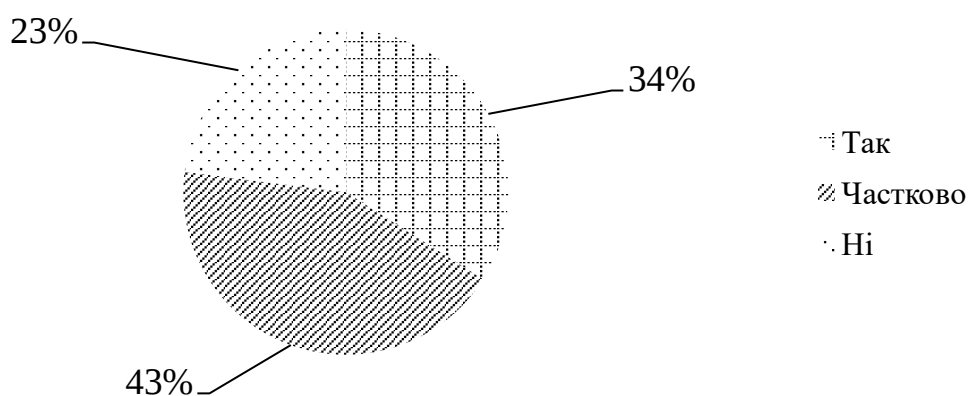


Рис.3.17 - Результати відповідей на питання «Чи достатньо у вас можливостей займатись фізкультурою вдома?»

Питанням «Чи достатньо у вас можливостей займатись фізкультурою вдома?» з'ясовано, що 34% учнів мають можливості, 43% учнів частково і 23% учнів не мають таких можливостей переважно через брак ресурсів, простору або інтересу (табл.3.18, рис.3.17).

Таблиця 3.19.

Чи змінилися ваші фізичні показники під час війни?

Відповідь	Кількість учнів	Відсоток (%)
Покращились	8	23%
Залишились без змін	15	43%
Погіршились	12	34%

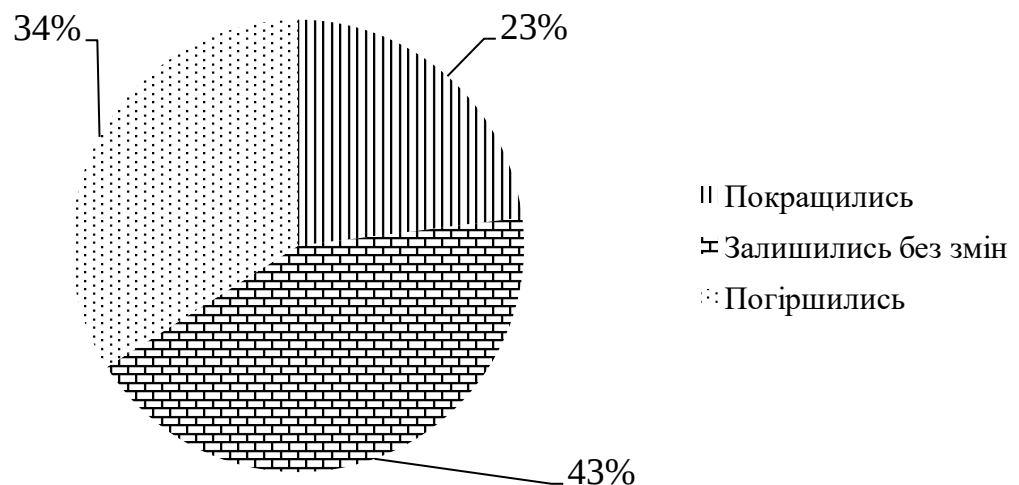


Рис.3.18 - Результати відповідей на питання «Чи змінилися ваші фізичні показники під час війни?»

На питання «Чи змінилися ваші фізичні показники під час війни?» 43% учнів вказують, що їхні фізичні показники залишились без змін, що може свідчити про стабільність фізичного розвитку, 34% відзначили погіршення, що може бути наслідком стресу, обмеженої фізичної активності або психологічного впливу війни. 23% учнів зазначили про покращення показників (табл.3.19, рис.3.18).

Таблиця 3.20.

Чи вплинула війна на ваше бажання займатись спортом?

Відповідь	Кількість учнів	Відсоток (%)
Так, я більше зацікавився/лась спортом	8	23%
Так, мій інтерес знизився	17	49%
Ні, залишилось без змін	10	28%

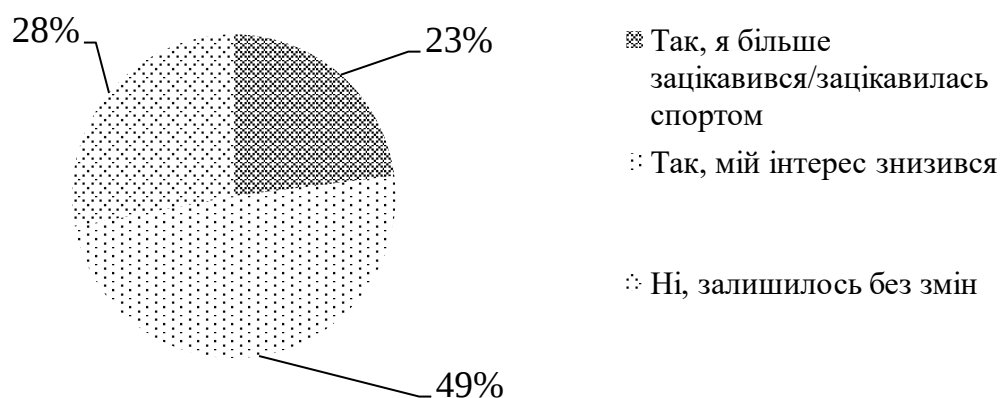


Рис.3.19 - Результати відповідей на питання «Чи вплинула війна на ваше бажання займатись спортом?»

На питання «Чи вплинула війна на ваше бажання займатись спортом?» 49% учнів вказали, що інтерес до спорту знизився через вплив війни, що може бути пов'язано з психологічним станом або змінами в умовах, 28% залишилися з тими ж інтересами, що свідчить про їх стабільність вподобань, а 23% учнів стали більше зацікавлені спортом, що може бути через бажання підтримувати фізичну активність для зняття стресу або для поліпшення здоров'я в умовах війни (табл.3.20, рис.3.19).

На відкрите питання «Що вам найбільше заважає займатись фізичною активністю під час війни?» доцільно представити узагальнені відповіді: відсутністю безпечних умов опікуються 35% школярів; про психологічний стрес і переживання зазначили 30% респондентів; про відсутність можливості займатися на вулиці через обмеження безпеки вказали 25%, згадали про погіршення фізичного стану через стрес і брак рухливості 10% учнів.

На питання «Що, на вашу думку, потрібно змінити на уроках фізичної культури в період війни?» є підстави об'єднати зміст відповідей так: інтеграція дистанційних тренувань та вправ на дому - 40%; збільшення уваги до фізичних вправ для зміцнення імунітету та зняття стресу - 35%; більше теоретичних уроків для підвищення фізичної освіти учнів у нестабільних умовах вказали 15% учнів; про адаптацію уроків під умови війни, створення безпечних місць для занять пояснили 10% респондентів.

Отже, на основі отриманих відповідей констатуємо, що учні в цілому мають позитивне ставлення до фізичної культури, але війна внесла зміни в їхню здатність займатися спортом. Підвищення інтересу до фізичних вправ і зниження можливостей через обмеження безпеки та психологічний стрес є важливими чинниками для корекції методів викладання фізкультури в умовах війни.

Щоб порівняти відповіді учнів та вчителів, можемо зосередитись на кількох ключових аспектах:

1. Ставлення до уроків фізкультури до війни.

57% учнів відзначають, що уроки фізкультури їм подобались до війни. Вчителі також позитивно оцінюють ставлення учнів до уроків фізкультури, хоча 28% учнів зазначають, що їм фізкультура не дуже подобалась, що може вказувати на необхідність вдосконалення програм та підходів до викладання.

2. Частота проведення змагань.

43% учнів повідомили, що змагання проводились регулярно, що свідчить про активність спортивної діяльності в школах.

46% учнів зазначають, що змагання проводились рідко або не проводились взагалі.

40% вчителів регулярно проводили змагання, але 24% не проводили їх взагалі, що відповідає відповідям учнів про рідкість змагань.

3. Методи організації уроків фізкультури.

Більшість учнів люблять ігрові вправи (51%), що свідчить про популярність інтерактивних методів.

Вчителі теж вказують на використання ігрових методів (80%), що відповідає побажанням учнів. Однак менше уваги приділяється силовим вправам, що є менш популярним серед учнів.

4. Вплив війни на уроки фізкультури.

51% учнів вказують, що форма уроків частково змінилась, а 29% зазначають, що уроки стали повністю дистанційними.

Вчителі також зазначають, що форму уроків змінила війна, зокрема багато уроків стали дистанційними або частково змінили методи через нові умови.

5. Труднощі під час викладання.

Основні труднощі у учнів — це відсутність безпечних умов для занять (35%), психологічний стрес (30%), та обмеження через безпеку (25%).

Вчителі відзначають подібні проблеми: відсутність доступу до спортзалів (56%) та психологічну напругу учнів (12%). Це співпадає з труднощами, що вказують учні, але також вчителі фокусуються на матеріально-технічних проблемах.

6. Пропозиції щодо покращення викладання.

40% учнів підтримують інтеграцію дистанційних тренувань, 35% хочуть більше вправ для зняття стресу.

72% вчителів підтримують покращення матеріально-технічного забезпечення, що вказує на інші акценти в підходах до навчання (тобто, вчителі більше акцентують увагу на ресурсах, ніж на самих методах тренувань).

І вчителі, і учні зазначають труднощі, пов'язані з відсутністю ресурсів, безпекою та психологічним тиском. Однак учні більш схильні до адаптації через нові методи навчання (дистанційні тренування), тоді як вчителі більше зосереджуються на забезпеченні матеріально-технічної бази. Учні більше прагнуть до інтерактивних та фізичних методів (ігрові вправи, онлайн-тренування), в той час як вчителі фокусуються на покращенні умов і ресурсів для проведення занять.

На основі проведеного анкетування можна зробити висновок, що війна суттєво вплинула на уроки фізичної культури, змінивши не тільки формат занять, а й підхід до їх організації. Через безпекові обмеження та психологічний стрес учнів, фізкультура стала частково дистанційною або адаптованою до нових умов. Багато учнів відзначають зміни у формі уроків, а також зменшення можливостей для фізичних активностей через відсутність безпечних умов. Змагання стали рідше проводитись або взагалі скасовані через обмеження безпеки.

З іншого боку, війна також сприяла адаптації методів викладання. Вчителі почали активно використовувати онлайн-формати та інтерактивні методи, такі як ігрові вправи, щоб підтримати інтерес учнів до фізичної культури в умовах нових викликів. Проте існує потреба в покращенні матеріально-технічної бази та створенні безпечних умов для занять, оскільки ці фактори залишаються основними труднощами як для учнів, так і для вчителів.

Отже, війна справді змінила уроки фізкультури, але водночас створила можливості для адаптації та розвитку нових методів навчання, які враховують сучасні виклики.

3.2 Особливості організації занять з фізичної культури в умовах війни

За останні три роки повсякденне життя кардинально змінилося. Пандемія та воєнний стан у країні також вимагають нових правил у світі праці. І хоча всі аспекти сучасного життя тісно пов'язані з Інтернетом і віддаленою роботою, деякі сфери, зокрема освіта, потребуватимуть змін і вдосконалень у міру переходу на дистанційне та змішане навчання.

Найбільше від цього страждає фізична культура. Тренувальний процес і відносини «тренер (вчитель фізкультури, інструктор) - учень (учень-спортсмен)» завжди будуються на взаємодії цих двох сторін. Ризик отримання травм зростає під час виконання вправ, тому необхідно чітко

пояснити техніку вправ і безпосередню присутність викладача. Тому надзвичайно гостро постала проблема організації та проведення занять з фізичної культури під час карантину та воєнного стану. На жаль, багато людей скептично ставляться до проведення уроків фізкультури через комп'ютерні монітори.

Основними викликами, з якими зіткнулися викладачі та учні [14]:

1.Безпекові ризики – необхідність організації занять у бомбосховищах або інших укриттях.

2.Обмежений простір – відсутність доступу до спортзалів, стадіонів та відкритих майданчиків.

3.Психоемоційний стан – стрес, тривога та втома негативно впливають на мотивацію до занять спортом.

4. Перехід на дистанційний формат – потреба у використанні онлайн-ресурсів та адаптації методики викладання.

5. Нерівний доступ до навчальних матеріалів – не всі учні мають стабільний інтернет-зв'язок або необхідне обладнання для занять онлайн.

Для організації дистанційних занять з фізкультури необхідно заздалегідь проводити очне та дистанційне планування. Бути гнучкими, експериментувати та пристосовуватись до реальності. У процесі реалізації ідей допоможуть сучасні інтернет-ресурси (табл.3.21).

Таблиця 3.21.

Онлайн-інструменти для занять фізичною культурою [15]

Назва платформи	Призначення
Google Classroom	Проведення тестів, вікторин, обговорень, надсилання зворотного зв'язку.
Viber, Telegram, Direct (Instagram), Messenger (Facebook)	Зручне спілкування в освітньому процесі, індивідуальний та груповий підхід, можливість отримати відеовідповідь.
YouTube	Розміщення відеоуроків для широкої аудиторії.

Google Drive	Завантаження навчальних матеріалів та доступ за посиланням.
Skype, Zoom, Google Meet	Відеочати для дистанційних занять, включаючи фізичну культуру та виховання.

Для ефективності занять важливо враховувати такі аспекти:

- Запис коротких відеоуроків із вправами для учнів, які не можуть долучатися в режимі реального часу.
- Проведення гнучких тестувань та залікових контрольних заходів (відеозвіти про виконання фізичних вправ).
- Впровадження інтерактивних елементів (онлайн-челенджі, спортивні конкурси, квести).

Через неможливість використовувати традиційні спортзали та стадіони, викладачі адаптують програми фізичного виховання до занять у приміщеннях. Основними методиками є [16]:

- Комплекс вправ для невеликих приміщень – акцент на гімнастику, йогу, дихальні практики, легку розминку.
- Фітнес-тренування з власною вагою – планки, присідання, віджимання, вправи на баланс.
- Використання підручних засобів – заміна гантелей пляшками з водою, вправи з рушниками або еластичними стрічками.
- Руханки та танцювальні тренування – ефективний метод для дітей молодшого віку, що поєднує фізичну активність і розвагу.

В умовах війни важливо не тільки підтримувати фізичний стан учнів, а й допомагати їм знижувати рівень стресу. Це можна зробити за допомогою:

- Вправ на релаксацію – дихальні техніки, медитації, йога.
- Психологічної підтримки – спілкування, мотиваційні бесіди, формування позитивного ставлення до спорту.
- Командними челенджами – онлайн-змагання між класами або групами студентів.

- Індивідуальним підходом – адаптація навантаження відповідно до фізичного та емоційного стану учнів.

Часто заняття з фізичної культури доводиться проводити у підвалах, бомбосховищах та тимчасових укриттях. Для цього розроблені спеціальні методики:

-Прості вправи без різких рухів – нахили, розтягування, легкі дихальні практики.

-Групові ігри для підтримки мотивації – наприклад, командні вправи або спортивні вікторини.

-Черговість занять – групове або індивідуальне виконання вправ залежно від можливостей приміщення.

Отже, організація занять з фізичної культури в умовах війни вимагає гнучкого підходу, адаптації навчальних програм та впровадження цифрових технологій. Важливо поєднувати фізичну активність із психоемоційною підтримкою, зважаючи на стресові фактори та безпекові обмеження.

Попри всі виклики, фізична культура залишається важливим елементом освітнього процесу, допомагаючи підтримувати здоров'я, покращувати настрій і зменшувати рівень тривожності серед учнів і студентів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Фізична культура відіграє важливу роль у підтримці здоров'я та психоемоційного стану учнів, особливо в умовах воєнного стану. Однак організація уроків фізкультури потребує адаптації до нових реалій, включаючи безпекові обмеження, відсутність доступу до спортивних майданчиків, дистанційний або змішаний формат навчання та психологічні аспекти.

В умовах воєнного стану важливо розробити гнучкий підхід до проведення занять, який дозволить швидко реагувати на зміну ситуації.

1. Розробити кілька варіантів плану уроку. Очний формат (за наявності безпечного місця); онлайн-формат (через Zoom, Google Meet тощо); заняття в укритті (вправи в обмеженому просторі).

2. Враховувати фізичний та емоційний стан учнів, скоригувати навантаження відповідно до можливостей учнів. Включати вправи на релаксацію та дихальні техніки.

3. Обирати універсальні комплекси вправ (вправи, які можна виконувати без додаткового обладнання). Залучати інтерактивні формати (фізичні челенджі, командні ігри онлайн).

4. Якщо навчальний процес здійснюється онлайн, слід використовувати сучасні цифрові технології для забезпечення ефективності занять.

5. Підготувати відеоуроки з вправами.

6. Розробити короткі відео з комплексами вправ, які учні можуть виконувати самостійно.

7. Створити «ранкову зарядку» або «вечірній розслаблюючий комплекс».

8. Мотивувати учнів через спортивні виклики та інтерактивні завдання

9. Організовувати онлайн-челенджі («100 присідань за тиждень», «10 000 кроків щодня» тощо).

10. Використовувати додатки для відстеження фізичної активності (Google Fit, Strava).

11. Дати учням можливість виконувати вправи у зручний для них час.

12. Дозволити звітувати у вигляді відео або фото виконаних вправ.

13. Якщо фізичні заняття проводяться у сховищах, важливо адаптувати програму до обмеженого простору та умов безпеки (обирати вправи, які не потребують великого простору), наприклад: нахили, обертання голови, рук, плечей; дихальні вправи для зняття стресу.

14. Створювати ігрові умови та вікторини. Командні спортивні вікторини (наприклад, «відгадай вид спорту за жестами»).

15. Конкурси на витривалість (хто найдовше вистоїть у планці).

16. Якщо учні не мають доступу до спортивних майданчиків, слід обирати вправи, які можна виконувати в домашніх умовах (присідання, віджимання, стрибки на місці, випади; вправи на зміцнення м'язів спини та преса; проводити рухливі ігри з родиною).

17. Регулярно питати учнів про їхнє самопочуття та рівень мотивації.

18. Давати позитивний зворотний зв'язок на їхні досягнення.

Таким чином, проведення уроків фізичної культури під час воєнного стану потребує особливого підходу. Використання цифрових технологій, адаптація вправ до обмеженого простору, врахування психологічних аспектів та створення гнучких навчальних програм допоможуть забезпечити ефективне фізичне виховання навіть у складних умовах.

Важливо не лише підтримувати фізичну активність учнів, а й мотивувати їх, забезпечувати психологічну підтримку та створювати умови для збереження їхнього здоров'я та благополуччя.

ВИСНОВКИ

Дослідження впливу воєнного стану на систему фізичного виховання школярів в Україні дозволило виявити основні тенденції, проблеми та адаптаційні механізми у цій сфері.

1.Проведений аналіз нормативно-правового забезпечення розвитку фізичної культури в умовах воєнного стану в Україні показав, що законодавство адаптується до нових реалій через запровадження безпекових заходів, фінансової підтримки спортсменів та адаптації тренувального процесу. Основним документом залишається Закон України «Про фізичну культуру і спорт», доповнений постановами Кабінету Міністрів та наказами Міністерства молоді та спорту, які регулюють проведення занять і спортивних заходів у безпечних умовах. Науково-методична література свідчить про зростання потреби в нових підходах до фізичного виховання, зокрема через впровадження дистанційних і змішаних форматів, психофізичних методик та альтернативних форм рухової активності, що підтверджує гнучкість системи в умовах війни.

2.Організація занять з фізичної культури в умовах воєнного стану зазнала значних змін. Дослідження показало, що дистанційне навчання стало основним форматом у 44% випадків, змішане — у 52%, тоді як очні заняття збереглися лише у 4% випадків за наявності безпечних умов. Обмежений доступ до спортивної інфраструктури, необхідність занять в укриттях та використання онлайн-ресурсів (Zoom, Google Meet, YouTube) зумовили адаптацію програм до вправ у малих приміщеннях, фітнес-тренувань із власною вагою та інтерактивних методик. Психоемоційна підтримка учнів через релаксаційні вправи та мотиваційні челенджі також стала невід'ємною частиною процесу.

3. Анкетування учнів і вчителів Житомирської області виявило ключові проблеми: відсутність доступу до спортзалів (60% вчителів), психологічна напруга учнів (64% вчителів відзначили її вплив), брак інвентарю (8%) та

безпекові обмеження (35% учнів). Фізичні показники учнів погіршилися у 64% випадків за оцінками вчителів і 34% за самооцінкою учнів, що пов'язано зі зниженням рухової активності та стресом. Інтерес до фізичної культури знизився у 64% учнів за даними вчителів і 49% за відповідями учнів, хоча 60% педагогів використовували нестандартні методи (онлайн-тренування, челенджі), щоб підтримати мотивацію.

4. На основі дослідження запропоновано практичні рекомендації: розробка гнучких планів уроків (очний, дистанційний, в укритті), створення відеоуроків із універсальними вправами (присідання, віджимання, релаксаційні техніки), впровадження онлайн-челенджів («10 000 кроків щодня») та додатків (Google Fit), покращення матеріально-технічної бази, облаштування укриттів для занять і навчання педагогів дистанційним методикам. Ці заходи сприятимуть підтримці фізичного здоров'я та психологічної стійкості учнів в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VI Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 26 жовтня 2023 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2023. 145с.
2. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2023 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2023. 173 с.
3. Беленюк Ж.В. Сучасний стан сфери фізичного виховання та спорту України в умовах військової агресії росії. *Публічне урядування*. 2023. № 1 (34). С. 100-104.
4. Білавич Г., Власій О., Савчук Б. Вплив цифровізації освіти, дистанційного навчання на розвиток рухової активності та збереження здоров'я здобувачів освіти. *Молодь і ринок*. 2021. №11/197.
5. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдинова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2023. Вип. 1(159). с. 12-14.
6. Бондар А. С., Петренко І. В., Губарева А.В. Особливості проведення масових спортивних заходів в умовах воєнного стану в Україні. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2023. С. 12-20.
7. Бондарець Є.М. Вплив війни на розвиток українського спорту. Матеріали XIII Міжнародної науково-технічної конференції аспірантів та молодих вчених «Наукова весна» 2023. С. 295-296
8. Гуртова Т., Незгода С. Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Том 11, № 4. С. 20-25.

9. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
10. Закон України «Про загальну середню освіту»
URL:<https://zakon.rada.gov.ua>(дата звернення: 22.01.2025)
11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 12.12.2024).
12. Інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України від 12 вересня 2023 року щодо викладання освітньої галузі "Фізична культура" у 2023/2024 навчальному році. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2023/09/12/IMR-2023-2024-Fizychna.kultura.12.09.2023.pdf> (дата звернення: 12.12.2024).
13. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. znayshov.com, 2022. URL:
https://znayshov.com/News/Details/instruktyvno-metodychni_rekomendatsii_shchodo_orhanizatsii_osvitnoho_protseesu_2022_2023
(дата звернення: 22.01.2025)
14. Калашник Д., Журавльова І., Аксьонов В., Калинин К. Особливості організації освітнього процесу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти в умовах війни. *Наукові перспективи*. №10(28),2022. С. 289-301.
15. Колб М, Соловей А. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану [Innovative approaches to physical education of students under martial law]. Physical culture, Sports and Physical therapy. Boston, USA – IV International Scientific and Practical Conference «Scientific Practice: Modern and Classical Research Methods»,2023, 26, 363-365.
16. Кольчак В.А. Сучасний стан сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Olympicus*. Вип.1. 2023. С. 30-36.

17. Красюк Л. В., Гвоздецька С.В., Гавришко С.Г. Особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану в Україні // «Актуальні питання у сучасній науці (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія Економіка», Серія «Державне управління», Серія «Техніка», Серія «Історія та археологія»)): журнал. 2024. № 2(20) 2024. С. 712-724

18. Литвин О. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково практичної конференції присвяченої 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди, 27-28 жовтня 2022 року, Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. С. 43-50

19. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти [Methods of managing physical culture and recreational activities in modern secondary education institutions]. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: 2019;4 (88):280-289.

20. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 112 с.

21. Мар'єнко М., Сухіх А. Організація навчального процесу у ЗЗСО засобами цифрових технологій під час воєнного стану. *Ukrainian educational journal*. 2022. № 2. С. 31–37.

22. Навчальна програма фізичне виховання. URL: <https://vseosvita.ua/library/> (дата звернення: 22.12.2024)

23. Непша О. В., Ушаков В. С. Фізична культура як середовище виховання школярів. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: збірник тез. Бердянськ: БДПУ, 2017. 39 с.

24. Онлайн-ресурси на допомогу вчителям. cprppl.osv.org.ua, 2021. URL: <https://cprppl.osv.org.ua/news/1610966934/> (дата звернення: 22.12.2024)

25. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2022. 358 с.

26. Освітня програма навчального закладу на 2024-2025 навчальний рік; навчальні плани 1-4 класи, 5-7 класи(відповідно до нової типової освітньої програми), 8-9 класи, структура року 2024-2025 н.р., перелік навчальних програм. URL:<https://vseosvita.ua/library/>(дата звернення: 22.12.2024)

27. Платформи та сервіси дистанційного навчання. regional-lyceum.zt.ua, 2022. URL:<https://regional-lyceum.zt.ua/pedahoham/platformy-ta-servisy-dystantsiinoho-navchannia.html>(дата звернення: 22.12.2024)

28. Поліщук В. Іноваційні методи навчання на уроках фізичної культури.naurok.com.ua, 2022. URL: <https://naurok.com.ua/inovaciyni-metodi-navchannya-na-urokah-fizichno-kulturi-284512.html>(дата звернення: 22.12.2024)

29. Постанова Кабінету міністрів України «Про внесення змін до Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року» від 19 травня 2023 р. № 512. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/512-2023-%D0%BF#Text> (дата звернення: 22.12.2024)

30. Постанова Кабінету Міністрів України від 14 липня 2023 року № 509-р "Про затвердження плану заходів на 2023 і 2024 роки щодо реалізації другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року". URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/509-2023-%D1%80?Text> (дата звернення: 12.12.2024).

31. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. No 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020> (дата звернення: 25.12.2024).

32. Про проблеми навчання дітей під час війни. vseosvita.ua, 2022. URL:<https://vseosvita.ua/news/pro-problemy-navchannia-ditei-pid-chas-viiny-73756.html> (дата звернення: 22.12.2024)

33. Семененко В, Теліус В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи [Physical education in the

concept of the New Ukrainian school: problems and prospects]. Sport Science Spectrum. 2024 (1): 104-108.

34. Семененко В, Трачук С, Теліус В, Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи [European experience of organizing physical activity of children and adolescents: problems and prospects]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023, 3: 56-62.

35. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. ВРУ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 22.12.2024)

36. Трачук С, Семененко В, Долженко Л, Мамедова І, Довгаль В. Сталий розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів [Sustainable development of the educational environment to encourage physical activity in schoolchildren]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;2:81-85.

37. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка тез доповідей II науково практичної конференції присвяченої 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди, 27-28 жовтня 2022 року, Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022, 114 с.

38. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуацій в Україні. *Науковий часопис НПУ імені П. Драгоманова*. №10(170), 2023. С. 137-141

39. Шопіна М. О., Якунін Я. Ю. Навчання в умовах військового стану. Multidisciplinary academic research, innovation and results : Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference, м. Prague, 5–8 квіт. 2022 р. С. 511–513. URL: <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.1.13> (дата звернення: 12.12.2024).

40. Altavilla G. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 2. p. 1069–1074.

41. Can M., Aktürk Ü. The effect of healthy lifestyle behaviours on smoking among university students. *Journal of Substance Use*. 2023. № 28(3). p. 418-424.

42. Matani N., Nazzal M. S., Devanprabudoss J., Aldiabat K. Healthy lifestyle behaviors among Omani undergraduates: a cross-sectional study. *International Journal of Health Promotion and Education*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1080/14635240.2021.2019602> (дата звернення 04.01.2025)

43. Melnyk M., Malynoshevska A. Про результати опитування учнів, батьків і вчителів про освітні проблеми в умовах воєнного стану. *Herald of the national academy of educational sciences of ukraine*. 2022. Т. 4, № 1. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4142> (дата звернення: 11.01.2025).

ДОДАТОК А**АНКЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Шановні вчителі! Просимо вас взяти участь в опитуванні щодо змін у викладанні фізичної культури в умовах війни. Анкетування є анонімним, а результати будуть використані виключно для наукових цілей.

Загальна інформація

1. Ваш педагогічний стаж:

- ☐ До 5 років
- ☐ Від 5 до 10 років
- ☐ Від 10 до 20 років
- ☐ Понад 20 років

2. Ви працюєте в сільській чи міській школі?

- ☐ Сільська школа
- ☐ Міська школа

Запитання щодо періоду до війни

3. Якою була середня кількість учнів у групах на уроках ФК?

- ☐ Менше 15
- ☐ 15–25
- ☐ Понад 25

4. Чи вистачало вам матеріально-технічного забезпечення для проведення уроків (інвентар, спортивні зали тощо)?

- ☐ Так, вистачало повністю
- ☐ Частково вистачало
- ☐ Ні, забезпечення було недостатнім

5. Які методи ви використовували для організації уроків?

- ☐ Ігрові
- ☐ Силові вправи

☐ Гімнастичні комплекси

☐ Інші (вказіть): _____

6. Чи проводились у школі спортивні змагання?

☐ Так, регулярно

☐ Рідко

☐ Ні

7. Яким був рівень зацікавленості учнів у фізичній культурі?

☐ Високий

☐ Середній

☐ Низький

Запитання щодо періоду війни

8. Як війна вплинула на ваші уроки фізичної культури?

☐ Повністю змінилась форма проведення (наприклад, дист. навчання)

☐ Частково змінилися методи та підходи

☐ Зміни не відбулись

9. Чи змінився інтерес учнів до уроків фізичної культури?

☐ Так, зріс

☐ Так, знизився

☐ Залишився незмінним

10. Які труднощі виникли під час викладання в період війни?

☐ Відсутність доступу до спортзалів

☐ Відсутність інвентарю

☐ Психологічна напруга серед учнів

☐ Інше (вказіть): _____

11. Чи доводилось вам використовувати нестандартні методи для проведення уроків (наприклад, онлайн-тренування)?

☐ Так

☐ Ні

12. Як змінились фізичні показники учнів за час війни?

☐ Покращились

☐ Залишились незмінними

☐ Погіршились

Ваша думка

13. Які методи ви вважаєте ефективними для підтримки фізичної активності учнів у період війни? _____

14. Що, на вашу думку, потрібно покращити у викладанні фізичної культури в умовах воєнного стану? _____

<https://forms.gle/ZmEJipZjqFTFEzzr7>

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

Шановні учні! Просимо вас відповісти на кілька запитань щодо уроків фізичної культури до та під час війни. Анкетування є анонімним.

Загальна інформація

1. Ваш вік: _____

2. Клас: _____

3. Чи подобались вам уроки фізичної культури до війни?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

Запитання щодо періоду до війни

4. Як часто у вашій школі проводились спортивні змагання?

☐ Регулярно

☐ Рідко

☐ Ніколи

5. Що вам найбільше подобалось на уроках фізичної культури?

☐ Ігрові вправи

☐ Силові вправи

☐ Гімнастика

☐ Інше: _____

6. Чи брали ви участь у позакласних спортивних заходах?

☐ Так

☐ Ні

Запитання щодо періоду війни

7. Чи змінилась форма проведення уроків фізичної культури?

☐ Так, уроки стали дистанційними

☐ Частково змінилися

☐ Ні

8. Чи достатньо у вас можливостей займатись фізкультурою вдома?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

9. Чи змінилися ваші фізичні показники під час війни?

☐ Покращилися

☐ Залишилися без змін

☐ Погіршилися

10. Чи вплинула війна на ваше бажання займатись спортом?

☐ Так, я більше зацікавився/зацікавилась спортом

☐ Так, мій інтерес знизився

☐ Ні, залишилось без змін

Ваша думка

11. Що найбільше заважає займатись фіз. активністю під час війни? _

12. Зазначте доцільні зміни на уроках ФК в період війни? _____

<https://forms.gle/ZQ784yiNLP8yMtPs6>