

спортивну активність, але і як дієвий інструмент виховання та гармонійного розвитку особистості.

Список використаних джерел:

1. Балацька Л., Васкан І. Особливості фізичної підготовки студентів-баскетболістів і методи контролю їх фізичного розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024. Вип. 39. С. 13–17. <https://doi.org/10.15330/fcult.39.13-17>.
2. Долженко Л., Масюк К. Інноваційні технології в процесі фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. Вип. 6 (193). С. 51–57. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).10)
3. Грищенко О., Баховський І., Кулаєв В., Блащак І., Завійська В. Вплив сучасних методик тренувального процесу з баскетболу на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти. Спортивні ігри. 2025. № 3 (37). С. 57–63. <https://doi.org/10.15391/si.2025-3.09>
4. Нестеренко Н. А., Кондратенко В. В., Кондратенко В. О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних баскетболістів 13–14 років. Професійно-прикладні дидактики. 2025. № 1. С. 86–91. <https://doi.org/10.37406/2521-6449/2025-1-15>.
5. Пашков І., Пашкова Л. Застосування координаційної дробини у варіативному модулі «Баскетбол» на уроках фізичної культури. Спортивні ігри. 2024. № 1(31). С. 41–50. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.04>

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Гавришко Олександр, Балан Олена, Маняк Назар

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано результати педагогічного експерименту, що проводився з дівчатами-старшокласницями. Виявлено суттєве покращення фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та психоемоційного здоров'я досліджуваних старшокласниць. Результати анкетування засвідчили, що більшість старшокласниць надають перевагу саме нетрадиційним видам фізичної активності через їхню різноманітність, емоційну привабливість і можливість самовираження. Участь у таких заняттях сприяла не лише фізичному вдосконаленню, а й покращенню самооцінки, розвитку впевненості в собі та соціальної активності.

Ключові слова: нетрадиційні засоби фізичного виховання, дівчата-старшокласниці, уроки фізичної культури, рухова активність, фітнес-програми.

Havryshko Oleksandr, Balan Olena, Maniak Nazar. Non-traditional methods of physical education as a means of strengthening the health of senior high school girls.

Abstract. The article analyzes the results of a pedagogical experiment conducted with senior high school girls. Significant improvements were identified in physical fitness, functional capabilities of the body, and the psycho-emotional health of the studied participants. The survey results demonstrated that the majority of senior high school girls prefer non-traditional types of physical activity due to their diversity, emotional attractiveness, and opportunities for self-expression. Participation in such activities contributed not only to physical improvement but also to enhanced self-esteem, increased self-confidence, and greater social activity.

Keywords: non-traditional means of physical education, senior high school girls, physical education lessons. Physical activity, fitness programs.

Актуальність проблеми. Сучасні вітчизняні науковці зазначають, що нетрадиційні методи фізичного виховання набувають дедалі більшого значення в сучасній системі освіти, оскільки сприяють не лише фізичному розвитку, а й загальному зміцненню здоров'я учнівської молоді [1, 5]. Особливо актуальним це питання є для дівчат-старшокласниць, які в період підліткового та юнацького віку зазнають значних фізіологічних, психологічних і соціальних змін. У цей час формуються основи здорового способу життя, ставлення до власного здоров'я та фізичної активності.

Як стверджують О.В. Хуртенко та С.М. Дмитренко [4], традиційні уроки фізичної культури не завжди повною мірою відповідають інтересам і потребам сучасних старшокласниць, що може знижувати їхню мотивацію до занять різними видами рухової активності.

Саме тому впровадження нетрадиційних методів фізичного виховання, таких як фітнес-програми, йога, пілатес, аеробіка, танцювальні напрямки, дихальні практики й оздоровчі гімнастики, стає перспективним засобом підвищення зацікавленості дівчат до регулярної рухової активності [2, 3].

Метою дослідження є визначення ефективності використання нетрадиційних методів фізичного виховання для зміцнення фізичного здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дівчат-старшокласниць.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання підлітків, педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання дівчат старших класів, анкетування для визначення ставлення учениць до різних форм рухової активності, педагогічний експеримент, спрямований на впровадження нетрадиційних методів у систему занять, методи функціональної діагностики (визначення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень, проби Штанге), педагогічне тестування (оцінка гнучкості, координації, загальної витривалості), статистичний аналіз отриманих результатів.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь дівчата старших класів віком 16-17 років. Було сформовано контрольну й експериментальну групи. У контрольній групі заняття проводилися за традиційною програмою фізичного виховання, тоді як в експериментальній використовувалися нетрадиційні засоби – йога, аеробіка, стретчинг, танцювальні вправи та релаксаційні техніки.

Результати педагогічного експерименту засвідчили суттєвий позитивний вплив нетрадиційних методів фізичного виховання на фізичний стан, функціональні можливості організму та психоемоційне здоров'я дівчат старшокласниць.

Після завершення експериментальної програми в учениць експериментальної групи спостерігалось достовірне покращення показників серцево-судинної та дихальної систем. Зокрема, середня частота серцевих скорочень у стані спокою знизилася з 78 до 72 уд/хв (покращення на 7,7 %), тоді як у контрольній групі цей показник змінився лише з 77 до 75 уд/хв (2,6 %). Показники артеріального тиску нормалізувалися – середній систолічний тиск в експериментальній групі знизився на 5,4 %, тоді як у контрольній – лише на 1,8 %.

Життєва ємність легень у дівчат експериментальної групи зросла в середньому з 2700 до 3050 мл, що становило приріст 12,9 %, у той час як у контрольній групі приріст склав лише 4,1 % (з 2720 до 2830 мл). Також покращилися результати проби Штанге – затримка дихання збільшилася на 18,6 % у експериментальній групі, порівняно з 6,3 % у контрольній.

Показники фізичної підготовленості також зазнали суттєвих позитивних змін. За тестом на гнучкість («нахил тулуба вперед з положення сидячи») у дівчат експериментальної групи результати покращилися в середньому на 28,4 %, тоді як у контрольній групі – лише на 9,7 %. Координаційні здібності, оцінені за тестом «човниковий біг 4×9 м», покращилися на 14,2 % в експериментальній групі та на 4,8 % у контрольній.

Рівень загальної витривалості за результатами бігу на 1000 м покращився на 11,5 % у дівчат, які займалися за нетрадиційною програмою, тоді як у контрольній групі приріст склав лише 3,9 %.

Окрім фізіологічних показників, було зафіксовано значне зниження рівня психоемоційного напруження. За результатами психологічного анкетування рівень тривожності в експериментальній групі знизився на 21,3 %, що майже втричі перевищувало показники контрольної групи (7,2 %). Учениці відзначали покращення настрою, підвищення впевненості в собі, зниження втомлюваності та загальне поліпшення самопочуття.

Анкетування також показало суттєве підвищення інтересу до занять фізичною культурою – 87 % учасниць експериментальної групи висловили бажання продовжувати заняття нетрадиційними видами фізичної активності, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 46 %.

Порівняльний аналіз результатів контрольної й експериментальної груп довів, що застосування нетрадиційних методів є більш ефективним у контексті

оздоровлення дівчат старшого шкільного віку, ніж виключно традиційні форми фізичного виховання.

Висновки. Нетрадиційні методи фізичного виховання є ефективним засобом зміцнення здоров'я дівчат старшокласниць, оскільки забезпечують комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості. Їх систематичне використання сприяє покращенню функціонального стану організму, підвищенню фізичної підготовленості, збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розвитку культури здорового способу життя.

Отже, впровадження нетрадиційних оздоровчих технологій у систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти є доцільним, актуальним і перспективним напрямом удосконалення фізичного виховання старшокласниць.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм з урахуванням індивідуальних особливостей учениць і сучасних тенденцій у сфері оздоровчої фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Гончар Г., Власенко С. Нетрадиційні засоби фізичного виховання в рекреації різних груп населення. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. №1(9). С. 14-25. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1\(9\)-14-25](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-1(9)-14-25)
2. Дмитренко С.М., Хуртенко О.В., Полулященко Т.Л., Дідик Т.М. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. № 19 (38). С. 18-28. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-18-28](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-18-28)
3. Хуртенко О., Шпильчук В. Застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. № 19 (38). С. 143-152. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-143-152](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-143-152)
4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. № 19 (38). С. 132-142. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)
5. Шевченко М.О., Мироненко С.Г., Власенко Н.О. Адаптивні нетрадиційні засоби фізичної культури у відновленні фізичного та психологічного стану. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2026. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19356971>