

УДК 373:796.011.3:371.3

DOI <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2025-2-37-48>

**Качан Олексій Анатолійович,**

аспірант

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,

м. Слов'янськ, Україна;

старший викладач кафедри філології та гуманітарних наук

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,

м. Вінниця, Україна.

[sportszaradirozvitku@gmail.com](mailto:sportszaradirozvitku@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-3361-7889>

**Отравенко Олена Вікторівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка»,

м. Полтава, Україна.

[yelenot@gmail.com](mailto:yelenot@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

### **ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: РЕАЛІЗАЦІЯ КОНЦЕПЦІЇ «ЦІКАВА ФІЗКУЛЬТУРА» ЯК ВАЖЛИВОГО ІНСТРУМЕНТУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

У процесі становлення сучасного українського суспільства фізична культура набуває важливого значення, адже вона є невід'ємною частиною загальнолюдської культури, слугує основою для зміцнення здоров'я нації. Турбота про здоров'я дітей є пріоритетом суспільства, адже саме підрастаюче покоління формує майбутнє країни, її економічну стабільність, духовне зростання, наукові досягнення та рівень загальної культури. Тому у заклади загальної середньої освіти необхідно впроваджувати інноваційні методи та новітні технології навчання фізичній культурі (Отравенко, 2019–2022).

Поняття «проектування» розглядається нами як розумова й творча діяльність педагога, спрямована на аналіз і оцінку реального стану освітнього середовища та створення перспективної моделі його розвитку, що втілюється в інноваційній педагогічній системі. Проєкт як форма особистісно зорієнтованого навчання реалізується через конкретну діяльність учнів та враховує їх індивідуальні інтереси (Слободяник, 2015).

У роботах Л. Сидоренко, Т. Полякової фізична культура розглядається не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а й як важливий інструмент соціального становлення особистості. У процесі колективних фізичних занять учні вчаться взаємодіяти, співпрацювати, розвивати здатність до командної роботи та спільного прийняття рішень (Сидоренко, 2018; Полякова, 2019). Це створює сприятливі умови для формування соціальних компетентностей, зокрема через використання інтерактивних методів навчання, які ефективно сприяють розвитку лідерських якостей і комунікативних умінь. Щодо соціалізації дітей, у фізичній культурі особливе значення має участь у командних видах спорту, які допомагають школярам налагоджувати взаємодію з однолітками, формують почуття відповідальності, підтримки й взаємоповаги. Таким чином, активна участь учнів у спортивному житті закладу освіти позитивно впливає на їхню соціалізацію через участь у спортивних

іграх, командних вправах і змаганнях учні засвоюють соціальні ролі, розвивають навички комунікації, підтримки, відповідальності й колективної роботи. Це дозволяє формувати в дітей відчуття спільності, довіри й цінності співпраці, що є невіддільними елементами гармонійного розвитку особистості (Білик, 2017).

Крім того, фізичне виховання через систематичну фізичну активність сприяє інтерналізації соціально прийнятних норм поведінки, укоріненню здорового способу життя як частини особистісної культури. Сучасні підходи дедалі частіше розглядають фізичні вправи як не лише засіб оздоровлення, а й як потужний інструмент формування емоційної стійкості, емпатії та здатності до конструктивної взаємодії (Сидоренко, 2018).

Упровадження інноваційних методів у фізичне виховання, таких як віртуальні симуляції, тренінги та інтерактивні групові заняття, відкриває нові можливості для розвитку не лише фізичної підготовки учнів, а й їхніх соціальних компетентностей. Такі підходи сприяють активному залученню учнів в освітній процес фізичного виховання, що особливо важливо в умовах цифрової трансформації освіти. Вони допомагають школярам адаптуватися до вимог сучасності, водночас формуючи цінні навички міжособистісної взаємодії (Шевченко, 2020). Отже, тема актуальна і своєчасна.

**Мета дослідження** – обґрунтувати проєктну діяльність у фізичному вихованні з реалізації концепції «Цікава фізкультура» як важливого інструменту соціалізації особистості, презентувати та оприлюднити результати проєктів «Цікава фізкультура», «Єдина Україна», «Цікава фізкультура 2.0 перезавантаження», що активно реалізуються в освітньому інноваційному просторі закладів загальної середньої освіти.

Проєктна діяльність – це інтегрована освітня технологія, яка сприяє розвитку творчих здібностей учнів, формуванню навичок самостійної роботи, критичного мислення, відповідальності та активної життєвої позиції шляхом залучення їх до вирішення практичних завдань у межах визначеної теми або проблеми

(Уйсімбаєва, 2014). Ця технологія широко застосовується під час опанування будь-якої навчальної дисципліни. Її освітній потенціал проявляється у стимулюванні пізнавального інтересу школярів, формуванні стійкої допитливості та залученні до активного пошуку знань.

Проєктна діяльність також сприяє формуванню важливих життєвих компетентностей: уміння самостійно знаходити і використовувати потрібну інформацію, безперервно вдосконалювати власні знання, адаптувати їх до нових ситуацій та ефективно застосовувати як інструмент практичного перетворення навколишнього середовища. Завдяки роботі над проєктами учні навчаються використовувати дослідницькі методи мислення, робити усвідомлений і творчий вибір найбільш ефективних способів виконання завдань, розвивають здатність до системного і цілісного бачення проблеми.

У свою чергу, Т. Полякова наголошує на важливості формування соціальних навичок через ігри та спортивні змагання (Полякова, 2019).

Формування соціальних навичок у процесі ігор та спортивних змагань відіграє важливу роль у розвитку дітей, адже вони не лише вдосконалюють фізичні якості, а й навчаються ефективній взаємодії, конструктивному вирішенню конфліктів і збереженню командного духу. Саме завдяки таким активностям фізична культура перетворюється на потужний інструмент розвитку комунікативних і лідерських якостей у школярів (Качан & Пристинський, 2018).

Перша рекомендація – впровадження проєктної діяльності в процес фізичного виховання. Організація шкільних спортивних подій, створення команд для участі в турнірах чи планування спільних заходів дозволяє учням проявити ініціативу, розподіляти обов'язки, розробляти стратегії, а також нести відповідальність за досягнення спільної мети. Така діяльність не лише підвищує фізичну активність, але й формує вміння працювати в команді, взаємодіяти, розв'язувати завдання колективно (Полякова, 2019).

Друга рекомендація – активне застосування рольових ігор, спрямованих на розвиток соціальних ролей. Завдяки сценаріям, де діти виступають у ролі лідера, помічника, координатора чи посередника, вони навчаються брати на себе відповідальність, враховувати думки інших, аналізувати ситуації з різних точок зору та ефективно взаємодіяти в команді. (Шевченко, 2020).

Третя рекомендація – інтеграція елементів медіації та тренінгів у процес фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Після спортивних активностей можна проводити короткі тренінги або обговорення, в яких учні аналізують конфліктні ситуації, шукають шляхи до злагоди та розвивають навички емоційної регуляції й соціальної відповідальності. Це сприяє формуванню емоційної компетентності, здатності вирішувати суперечності без агресії та з повагою до інших.

Таким чином, фізична культура в поєднанні з сучасними педагогічними підходами стає ефективним простором для гармонійного розвитку особистості. Тож презентуємо три основні наші проекти.

### **Перший проєкт «Цікава фізкультура» Української федерації «Спорт заради розвитку»**

Сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійні виклики для вчителів та учнів, необхідність розвиватись та безупинно змінюватись, знаходити нові підходи та практики. Сучасний урок потребує нових стратегій та оновлення підходів до навчання.

У зв'язку з цим, Українська федерація «Спорт заради розвитку» спільно з Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти (м. Краматорськ) презентує Всеукраїнський проєкт «Цікава фізкультура».

Проєкт має на меті удосконалення професійної компетентності фахівців сфери фізичного виховання і спорту щодо оволодіння інструментарієм та оздоровчими технологіями, які стануть в пригоді зробити заняття ефективними та цікавими. Проєкт «Цікава фізкультура» спрямований на демонстрацію

та практичне впровадження в процес фізичного виховання закладів загальної середньої освіти модифікованого інвентарю (понад 200 одиниць), тілесної перкусії та перкусійних інструментів (понад 150 одиниць), тренінгових вправ та інтерактивностей (понад 200 технологій) з метою підвищення мотивації учнів щодо свідомого ставлення до здоров'я, релаксації, виховання в душі взаєморозуміння, комунікації, емпатії тощо.

Для більшої ефективності проєкту було організовано зворотний зв'язок (анкетування) з учителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти для з'ясування того, як вони розуміють поняття «цікава фізкультура» та чого очікують від його практичного втілення. Організатори проєкту мали на меті з'ясувати думку респондентів щодо розуміння понять «цікава фізкультура» і «сучасний урок». Більшість респондентів відповіли, що це – нововведення, різноманітні фізичні вправи та ігри незвичної форми подачі, набуття та розширення знань і «цікавість» предмета, запровадження в роботу новітніх інтерактивних методів та інвентарю, комплексний інноваційний підхід для поживлення освітнього процесу, позитивні емоції та враження і найголовніше – задоволення потреби дітей у руховій активності та мотивація до здорового способу життя.

Одним із пріоритетних напрямів проєкту «Цікава фізкультура» – доцільність реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку». Було з'ясовано, що учасники анкетування усвідомлюють важливість проєкту, адже він є унікальним інструментом для залучення та об'єднання дітей, а концепція «Спорт заради розвитку» – ефективний метод поширення позитивних цінностей і життєвих навичок серед дітей, включаючи колективну взаємодію, дисципліну, справедливість і повагу до інших. Ці якості формують поведінку й допомагають учням досягти поставлених цілей, бути відповідальними.

Відповіді на запитання «Яке відео вам хотілося б подивитися в першу чергу?» розподілилися так: 60 % респондентів віддали перевагу тренінговим технологіям,

23 % – використанню модифікованого інвентарю, 8 % – віртуальній реальності та гейміфікації, 6 % – перкусії і 3 % – едьютейнменту.

Найбільш перспективними для впровадження у сферу фізичної культури найчастіше вчителі називають тренінгові технології, які мають відповідати критеріям сучасної освіти та концепції Нової української школи. Позитивним моментом їх використання є те, що вони не потребують дорогого інвентарю та обладнання і мають різноманітну спрямованість.

Наступним важливим чинником, на думку освітян, є наявність модифікованого та нестандартного інвентарю, який підвищує зацікавленість учнів змістом уроку, є додатковим стимулом до фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи. Від проєкту «Цікава фізкультура» вчителі очікували набути нових знань і навичок, дізнатися про сучасні ігрові технології, поділитися досвідом і підвищити рівень професійної майстерності, щоб зробити навчальний предмет більш різноманітним (рис. 1).



Рис. 1. Очікування респондентів від впровадження ідей Всеукраїнського проєкту «Цікава фізкультура»

У проєкті брали участь фахівці з Чернівецької, Івано-Франківської, Львівської, Луганської, Дніпропетровської, Сумської, Полтавської та Донецької областей та презентували понад 50 навчальних відеоматеріалів із п'яти тематичних блоків.

### **Блок 1. Тренінгові вправи та інтерактивні методики**

Учасникам було представлено відеоматеріали з різноманітною тематикою, зокрема: «Піца», «Будиночки і їхні мешканці», «Принцеса, дракон і самурай», «Дві шеренги», «Рол», «Комар», «Дерево емоцій», «М'ячик побажань» та інші.

### **Блок 2. Модифікований спортивний та ігровий інвентар**

Використовувалися різні матеріали та обладнання, серед яких: веселка, пазли, будівельні конструктори, обручі різних діаметрів, гімнастичні палиці, конуси, фішки, м'ячі всіх кольорів і розмірів, гігантські м'ячі, акванудлси, балансвальні платформи, масажні килимки й напівсфери, мішечки, сачки, різнокольорові кульки, парашути з отворами, кеглі, сухий басейн, довгі скакалки, координаційні драбинки, великі м'які кубики, ігрові парашути, лабіринти, емоційні кубики, павуки, волани, комети, кольорові кришечки, гумки, гусениці, парні парашути, парашути-трикутники, долоньки, рогатки, скейти, самокати тощо.

### **Блок 3. Тілесна перкусія та музичні інструменти**

Окрім вправ з тілесної перкусії, були задіяні різноманітні музичні інструменти: африканські барабани джембе, дудки, шейкери, бубни, бонги, трикутники, тамбурини, барабанні палички, тріскачки у вигляді долоньок, різнокольорові труби з діатонічним налаштуванням, пластикові стаканчики, гонг тощо.

### **Блок 4. Гейміфікація та едьютейнмент**

У програму входили: ігри зі стільцями, побудова веж, використання танцювальної платформи Just Dance та інші розважальні елементи, спрямовані на навчання через гру.

### **Блок 5. Навчальні технології**

Реалізовувалися через веселі естафети, казки, вправи на згуртованість, TikTok-танці та реп, тенісбол, міжпредметну інтеграцію з тематикою, українською та англійською мовами. Також застосовувалися підходи «Навчаємося в русі», «Ігровитміка», су-джок-терапія, сенсорна кімната тощо.

Таким чином, підвищення ефективності фізичного виховання у закладах загальної

середньої освіти має ґрунтуватися на впровадженні інноваційних підходів, сучасних технологій, засобів, методів і форм організації. На нашу думку, проєкт «Цікава фізкультура» є цінним ресурсом для фахівців і сприятиме перетворенню занять із фізичної культури на яскравий, змістовний і захоплюючий процес.

### Другий проєкт Єдина Україна

Ідеї концепції «Спорт заради розвитку» розглядаються як потужний інструмент реалізації соціальних стратегій, зокрема у сфері забезпечення гендерної рівності, захисту прав жінок і дівчат, розвитку комунікаційних навичок і надання підтримки дітям, які постраждали внаслідок війни в Україні. Спорт у цьому контексті виступає не лише як засіб фізичного вдосконалення, а й як механізм формування особистості, емоційної стійкості й моральних якостей (Качан & Пристинський, 2024). Для молоді спорт стає школою життя: він виховує силу волі, витривалість, характер, навчає подоланню труднощів, формує самодисципліну і стійкість до життєвих викликів. Крім того, спорт є простором для емоційного розвитку, естетичного сприйняття, а також правового й етичного виховання – через дотримання принципів «чесної гри», взаємоповаги і партнерства (Качан & Пристинський, 2017).

Особливого значення фізична активність набуває для дітей із числа внутрішньо переміщених осіб, які пережили стресові ситуації, втратили рідні домівки та пристосовуються до нового середовища. Заняття спортом для них – це не лише фізична активність, а й форма терапії, шлях до відновлення психоемоційної рівноваги, засіб комунікації та соціалізації. Участь у спортивних іграх, тренуваннях, змаганнях дозволяє таким дітям відчувати підтримку, адаптуватися до нової громади, налагодити спілкування з однолітками та поступово повернутися до нормального життя.

Таким чином, спорт у сучасних умовах набуває особливої гуманітарної функції – стаючи не лише платформою для фізичного розвитку, а й дієвим засобом соціального, психологічного та етичного становлення особистості.

Одним із важливих чинників позитивних змін у спортивному середовищі є якість взаємин між тренером (або ментором) і дитиною, яка займається спортом. Ідеальні стосунки мають ґрунтуватися на довірі, повазі й підтримці, де наставник виступає не лише як викладач, а й як зразок для наслідування. Такі стосунки допомагають створити сприятливе середовище для розвитку дитини через спорт і громадську активність (Качан, 2017).

У нинішніх умовах адаптації до нових життєвих реалій однією з провідних задач освітньої системи є надання емоційної підтримки дітям. За підтримки міжнародних партнерів, зокрема ЮНІСЕФ, в Україні реалізується національний проєкт «Єдина Україна», що втілює ідеї концепції «Спорт заради розвитку» (Качан & Пристинський, 2022).

Ця концепція передбачає формування таких якостей, як соціальна відповідальність, креативність, довіра, стресостійкість, емпатія, командна робота, критичне мислення та мотивація. Вона має значний педагогічний потенціал для інтеграції в освітній процес, відповідає принципам Нової української школи та сприяє формуванню ключових компетентностей, необхідних для успішного майбутнього кожної дитини (Качан, Пристинський, Коломоець & Онішкевич, 2022). Спорт і рухова активність, у цьому контексті, виступають як унікальний інструмент залучення дітей до активного соціального життя, розвитку дисципліни, справедливості, поваги та колективної взаємодії. Усе це допомагає не тільки досягати особистих цілей, але й виховує свідомих, відповідальних громадян України.

Проєкт «Єдина Україна» було розпочато у лютому 2023 року та реалізовано в рамках виконання Угоди UKR/PCA2022113 «Про програмне співробітництво» між ГО «Українська федерація спорт заради розвитку» та Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Метою проєкту є створення умов для успішної адаптації та інтеграції дітей і їхніх батьків або опікунів, які мають статус ВПО чи належать до дітей з ООП, у нові громади через залучення до занять фізичною культурою і спортом. У реалізації проєкту використовується

потенціал концепції «Спорт заради розвитку», яка поєднує фізичну активність із вихованням соціальних навичок.

Проект має потужний освітній, соціальний і психоемоційний ефект, дозволяючи дітям не лише відновити внутрішню рівновагу, а й розвиватися в безпечному середовищі разом з однолітками. Проект реалізовувався у 20 областях, які підконтрольні уряду України з 2023 по 2024 роки. Фізкультурно-оздоровчі заняття проводилися 1-2 рази на тиждень впродовж 14 тижнів за затвердженим графіком. Упродовж літньо-осіннього періоду, в кожній області, відбулися фізкультурно-оздоровчі фестивалі «Назустріч успіху».

Підсумкові результати реалізації проекту викладено у вигляді ключових досягнень (Качан & Пристинський, 2024):

1. Оснащення шкіл та дитсадків. 120 освітніх закладів отримали комплекти інвентарю «Цікава фізкультура» для проведення оздоровчих занять. Проведено понад 2000 занять, в яких взяли участь 579 450 дітей, зокрема ВПО та місцеві діти.

2. Підготовка педагогів. Навчання з психосоціальної підтримки та інтерактивних методик пройшли 4823 педагоги та студенти, які згодом провели заняття для понад 107 082 дітей у своїх закладах.

3. Заняття на спільних точках UNICEF. У 9 областях України відбулося 313 занять для понад 3000 дітей у період з квітня по вересень 2023 року.

4. Фестивалі «Назустріч успіху» та рекорд «Єднання». Проведено фестивалі у 20 областях, до яких доєдналося 7809 закладів освіти. Загальне охоплення – 519 182 дітей і 9591 батьків/опікунів. У Міжнародний день дітей, встановлено національний рекорд «Єднання» – участь взяли 114 045 дітей з 2045 закладів освіти одночасно.

5. Марафон і загальна активність. У національному онлайн марафоні «Разом до перемоги» встановлено ще один рекорд: 200 дітей офлайн, 100 650 дітей онлайн та понад 3000 дорослих з 2034 закладів освіти. Загалом у проекті взяли участь 1 407 592 дитини, з яких 17 452 ВПО та 1178 дітей з ООП,

а також 16 463 дорослих (педагогів, батьків, опікунів). Було вручено понад 30 000 відзнак педагогам, понад 10 000 медалей дітям, а понад 1400 закладів отримали Золоту відзнаку «Заклад партнер».

Проект «Єдина Україна» продемонстрував, як через спорт і фізичну активність можна забезпечити згуртованість, підтримку та розвиток дітей у кризовий час, інтегруючи гуманітарні, освітні та оздоровчі цілі. Ідеї концепції «Спорт заради розвитку» успішно впроваджувалися під час уроків фізичної культури, спортивних заходів і тренінгів як інструмент зниження соціального напруження, покращення комунікації та згуртування колективу.

Завдяки поєднанню фізичної активності з інтерактивними методами (гейміфікація, тимбілдинг, ритміка тощо), забезпечується розвиток мотивації до сталого самовдосконалення, здорового способу життя та соціальної відповідальності (Качан, Кудрявець & Вольвак, 2021; Отравенко, Ганчева & Довгань, 2022); дозвілєво-оздоровчої діяльності в контексті здоров'я (Otravenko, Shkola, Shynkarova, Zhamardiy, Lyvatskyi & Pelypas (2021).

У рамках національного проекту «Єдина Україна» концепція сприяє гармонійному особистісному розвитку, формуванню ключових життєвих і соціальних навичок (критичне мислення, стресостійкість, емпатія, партнерство), адаптації дітей до змін, профілактиці конфліктів і булінгу, та розумінню принципів сталого розвитку. Основна мета – навчити молодь жити в гармонії із собою, суспільством і довкіллям, використовуючи спорт як засіб позитивної трансформації. Отже, освіта повинна сприяти переходу людства до сталого розвитку, орієнтуючись на відмову від нестійких моделей виробництва і споживання, формування дбайливого ставлення до довкілля, досягнення соціального порозуміння та стабільності, а також вирішення важливих економічних, соціальних й екологічних завдань. Саме така освіта, яка спрямована на реалізацію довгострокових цілей і формування цінностей відповідального громадянина, здатного робити

екологічно і соціально обґрунтований вибір, є основою освіти заради сталого розвитку. Ця концепція має розглядатися не лише як педагогічний підхід, а й як інструмент управління розвитком – як окремих ресурсів, так і людини, соціальних груп, організацій і сфер суспільної діяльності в контексті сталого розвитку.

**Третій Національний проєкт Цікава фізкультура 2.0 перезавантаження. Перший етап лютий–травень 2024.**

Основною метою Проєкту є допомога в інтеграції та адаптації дітей та батьків/опікунів внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в місцеві громади засобами фізичного виховання та спорту з використанням концепції «Спорт заради розвитку».

Національний проєкт «Цікава Фізкультура – 2.0 Перезавантаження» спрямований на демонстрацію та практичне впровадження для ефективного застосування *модифікаційного інвентарю* (понад 200 одиниць), *тілесної перкусії та перкусійних інструментів* (понад 150 інструментів), *тренінгових вправ та інтерактивностей* (понад 200 активностей), *оздоровчих технологій, ігрових технологій*, розвитку *рухової компетентності*, з залученням дітей з різним ступенем підтримки на уроках фізкультури з метою мотивації учнів до свідомого ставлення до свого здоров'я, релаксації, виховання в дусі взаєморозуміння, комунікації, емпатії, а також запровадження *гейміфікації* і технології віртуальної реальності у фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу освітніх закладів. Цей проєкт має на меті допомогти вчителям фізичної культури та працівникам сфери фізичного виховання оволодіти необхідним інструментарієм та оздоровчими технологіями, які допоможуть їм зробити заняття з фізичного виховання ефективними та цікавими та надавати психо-соціальну підтримку та психологічну допомогу дітям під час війни.

Завдання проєкту реалізовувалися через створення нової моделі проведення уроків фізичної культури, що поєднувала інноваційність, гнучкість і інтеграцію сучасних

педагогічних підходів. Його унікальність проявлялася не лише у відсутності аналогів у вітчизняній практиці, а й у здатності адаптуватися до різних освітніх умов – як у великих містах, так і в сільській місцевості. Кожен урок, проведений у межах проєкту, становив цілісну освітню подію, в якій гармонійно поєднувалися методи, вправи та інноваційні технології – від класичних тренінгових технік до елементів віртуальної реальності. Особливу увагу під час реалізації приділяли актуальності змісту уроків: використовувалися вправи для підтримки ментального здоров'я, емоційного розвантаження та формування психологічної стійкості дітей. Учасники проєкту не лише користувалися запропонованими матеріалами, а й активно модифікували вправи, розробляли власний інвентар і експериментували з формами проведення занять.

До проведення уроків долучались педагоги з різних областей України, що сприяло формуванню єдиного освітянського середовища, обміну досвідом і зміцненню міжрегіональної співпраці. Усі учасники мали чітке розуміння значення визнання, тому в межах проєкту впроваджувалися відзнаки, подяки та заохочення. Комунікація підтримувалася у відкритому форматі — важливі рішення ухвалювалися колегіально. Завершальним етапом стали масштабні масові заходи, що поєднували фізичну активність, творчість і соціальну взаємодію, перетворюючись на справжнє свято єдності, натхнення та руху.

### **Перебіг проєкту**

Організація уроків фізичної культури в онлайн-режимі як засіб соціалізації молодших школярів. З метою забезпечення інноваційного підходу до фізичного виховання та сприяння соціалізації учнів початкової школи, в Жмеринському ліцеї №3 Вінницької області було впроваджено проведення онлайн-уроків фізичної культури у режимі реального часу. Уроки транслювалися наживо один раз на тиждень – що п'ятниці – з учнями 3–4 класів, використовуючи сучасні цифрові платформи, зокрема Zoom, YouTube, TikTok та Facebook. До реалізації даної ініціативи залучались: заклад освіти, команда проєкту,

а також безпосередньо вчитель фізичної культури, який проводить заняття з учнями. Окрему увагу приділено співпраці з іншими закладами освіти, які долучаються до проєкту шляхом проведення окремих частин уроку, що сприяє розширенню мережі професійної взаємодії та обміну досвідом. Окрім суто фізкультурної складової, у межах ініціативи передбачено надання дітям психологічної допомоги та психосоціальної підтримки. Такий міждисциплінарний підхід забезпечує більш глибоке впливання на процес соціалізації дітей, знижує рівень тривожності та сприяє розвитку довіри у міжособистісних стосунках.

Було проведено 16 уроків та використано наступні форми та методи:

**1. Тренінгові, ментальні та інтерактивні вправи:** «Інопланетянин», «Молекули», «Дискусія», «Коло довіри», «Емпатія», «Захисники фортеці», «Машинки», «Поводир», «Клубок», «Передай посмішку по колу», «Рол скручується», дихальна гімнастика «Сніжинка», «Кричи – шепочи – мовчи», «Передай енергію», «Бажаємо добра», «Квітка радості», «Метелик», Українська мрія, «Зіркове дихання», «Знайди свою пару», «Бинго», «ХІ-ХІ та ХА-ХА», Вітання різними мовами, «Усі ми різні», «Кольоровий настрій», «Кричалки».

**2. Сюжетно-рольові уроки:**

**Індіанці:** «Швидке Каное», «Жвавий скакун», «Влучний стрілок», «На скельні малюнки», «Вогник миру», «Чотири стихії».

**Пірати:** body percussion, «Кольорові перлини», «Ловля риби», «Чистимо палубу», «Сомалійські пірати», «Я - море».

**Ковбої:** «Заарканити коня», «Скачки на лошадах», «Влучний стрілок», «Танці дикого Западу», «Орлиний зір», «Вуса на паличці».

**Козаки:** «Стрибки в мішках», «Метання спису», «Перетягування канату», «Пісні», «Козацька каша», Перкусія з ложками.

**Піжамна вечірка:** «Летюча подушка», «Вогняна подушка», «Лунатик», «Моя улюблена іграшка», Халабуда та страшні історії, «Сонячний зайчик».

**«Гаррі Поттер і філософський камінь»:** «Квідич», «Темний ліс», «Дубль Гаррі

Потера», «Чарівні плащі», «Зілля – варіння», «Філософський камінь».

**3. Модифікований інвентар:** акванудлс, комети, сніжки, квадратні ігрові парашути (Плутанка, Твістер, «Дощик», «Хрестики-нулики», «Танцювальний», «П'ятнашки», «Мішень», «Лабіринт», Кольорова мозайка, Мапа України), Сонечко на 16 променів, Кольорова координаційна драбина, Велетенські м'ячі, острівці, Асоціативні та метафоричні карти, Великий м'який кубик з завданнями, Ігровий парашут з отворами, Ігрові тунелі, Прямокутні парашути, Координаційні квадрати, Білка в колесі, Павук двох модифікацій, Боулінг, «Кольорова Гумка», мішечки, долоньки, канат, камінці, напівсфери, балансвальні платформи, Корнхол, М'який петанк, «RINGO», фітболи.

**4. Гейміфікація та едьютеймінг** включить в себе: Спробуй повтори, Кривляки, Ємоджи, Крокодил, Кубики, Дженга, Пластикові стаканчики, Домино, Фігурна мозайка, Кольорові зайці, Танграм, Балансир, Стільчики, Геоборди шолом VR, Just Dance з датчиками та використання спортивних симуляторів.

**5. В п'ятій категорії це різноманітні технології навчання:** арт-терапія «Ми разом», Мильні бульбашки, масажні та сенсорні м'ячики, масажні роли, кольорові наліпки, Паунд фітнес, целофанові пакетики, водяні пістолети, паперові літачки.

**Висновки.** Отже, матеріали, представлені в межах проєктів, доцільно впроваджувати як під час окремих етапів уроків фізичної культури, так і в рамках фізкультурно-оздоровчої, спортивної чи тренінгової діяльності. Це сприятиме активізації мотивації учнів, формуванню у них стійкого інтересу до регулярної рухової активності, розвитку нових рухових навичок, засвоєнню життєво важливих умінь. Проєктна діяльність у фізичному вихованні є ефективним педагогічним інструментом, що дозволяє зробити освітній процес більш гнучким, інтерактивним та орієнтованим на особистісний розвиток учнів. Уроки «Цікавої фізкультури» сприяють підвищенню зацікавленості дітей у фізичній активності, формуванню позитивної мотивації до занять

та створенню умов для всебічного розвитку через гру, творчість і взаємодію. Інноваційні методи і засоби, що застосовуються в межах проєктів, дають змогу урізноманітнити уроки та фізкультурно-оздоровчу діяльність, зробити їх змістовними, емоційно насиченими та доступними для кожного учня. Соціалізація особистості через фізичну культуру відбувається шляхом формування навичок командної роботи, відповідальності, самовираження, здорової конкуренції та емоційного інтелекту.

Таким чином, реалізація проєктів «Цікава фізкультура», «Єдина Україна», «Цікава фізкультура 2.0 перезавантаження» у заклади загальної середньої освіти не лише сприяє зміцненню здоров'я школярів, а й відіграє важливу роль у вихованні гармонійно розвиненої особистості, здатної до соціальної адаптації та активної участі в житті суспільства.

У подальшій роботі буде систематизовано і видано друком посібник «Цікава фізкультура як бренд Нової Української школи».

### Література

1. Білик В. М. Фізична культура як інструмент соціалізації особистості: теоретичні аспекти та практичні рекомендації. Львів : ЛДУФК, 2017. 250 с.
2. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навчально-методичний посібник / за ред. О. А. Качана, В. М. Пристинського. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. 160 с.
3. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-спортивну діяльність : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2017. 187 с.
4. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навчально-методичний посібник / за ред. О. А. Качана, В. М. Пристинського. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2018. 160 с.
5. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків : навчально-метод. посібник. Слов'янськ : Вид-во Б. А. Маторіна, 2019. 260 с.
6. Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О. Методичний путівник учителя НУШ: фізична культура. Краматорськ : Витоки, 2021. 82 с.
7. Качан О. А., Пристинський В. М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти: монографія. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 164 с.
8. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура у закладах загальної середньої освіти : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 188 с.
9. Качан О. А., Пристинський В. М. Концепція «Спорт заради розвитку» в національному проєкті «Єдина Україна». Особливості організації фізкультурно-оздоровчих заходів під час воєнного стану : монографія. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. 208 с.
10. Отравенко О. В. Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 3(308). С. 55–62.
11. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4(327). Ч. 1. С. 100–107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107)
12. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open Educational Environment of Modern University*. 2019. Special Edition. С. 222–230. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>
13. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2025. № 109. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
14. Отравенко О. Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*. December 9, 2022. Cambridge, UK. С. 176–179. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>
15. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного*

університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2022. № 3(351). С. 6–20. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20)

16. Сидоренко Л. П. Інтерактивні методи навчання як засіб соціалізації учнів у шкільному навчальному процесі. Київ : Педагогічна преса, 2018. 190 с.

17. Слободяник О. Аналіз поняття «проект», «проектна технологія», «педагогічне проектування» у дослідженнях зарубіжних та вітчизняних науковців. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308793.pdf>

18. Полякова Т. В. Соціалізація учнів в умовах сучасної освітньої реформи. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 230 с.

19. Шевченко О. В. Психологічні особливості розвитку соціальних навичок у дітей шкільного віку. Київ : Наукова думка, 2020. 220 с.

20. Уйсімбаєва М. Проектна діяльність: теоретичні аспекти. *Витоки педагогічної майстерності. Серія: Пед. науки*. 2014. Вип. 13. С. 258–263.

21. Otravenko O. V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т. 3. Вип. 70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>

22. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. Vol. 12(3). P. 146–154.

### References

1. Bilyk, V. M. (2017). Fyzyczna kultura як instrument sotsializatsii osobystosti: teoretychni aspekty ta praktychni rekomendatsii [Physical culture as a tool for personal socialisation: theoretical aspects and practical recommendations]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

2. Kachan, O. A., & Prystynskyi, V. M. (2017). Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii fizkulturno-sportyvnoi spriamovanosti v sotsializatsii uchnivskoi molodi [Information and communication technologies of physical culture and sports orientation in the socialisation of student youth]. Sloviansk: Vyd-vo B. I. Matorina [in Ukrainian].

3. Kachan, O. A. (2017). Uprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii u fizkulturno-sportyvnu diialnist [Implementation of innovative technologies in physical education and sports activities]. Sloviansk: Vyd-vo B. I. Matorina [in Ukrainian].

4. Kachan, O. A., & Prystynskyi, V. M. (2018). Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii fizkulturno-sportyvnoi spriamovanosti v sotsializatsii uchnivskoi molodi [Information and communication technologies of physical culture and sports orientation in the socialisation of schoolchildren]. Sloviansk: Vyd-vo B. I. Matorina [in Ukrainian].

5. Kachan, O. A., & Prystynskyi, V. M. (2019). Informatsiino-komunikatsiini ta rukhlyvo-piznavalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei i pidlitkiv [Information and communication and motor and cognitive technologies in physical education of children and adolescents]. Sloviansk: Vyd-vo B. I. Matorina [in Ukrainian].

6. Kachan, O. A., Kudriavets, D. S., & Volvak, M. O. (2021). Metodychnyi putivnyk uchytelia NUSH: fizychna kultura [Methodological guide for NUSH teachers: physical education]. Kramatorsk: Vytoky [in Ukrainian].

7. Kachan, O. A., & Prystynskyi, V. M. (2022). Kontseptsiiia «Sport zarady rozvytku» u fizkulturno-ozdorovchii i sportyvno-masovii roboti zakladiv zahalnoi serednoi osvity [The concept of «Sport for Development» in the physical culture, health and sports activities of general secondary education institutions]. Sloviansk: Vyd-vo B. I. Matorina [in Ukrainian].

8. Kachan, O. A., Prystynskyi, V. M., Kolomoiets, H. A., & Onishkevych, O. M. (2022). Tsikava fizkultura u zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Interesting physical education in general secondary education institutions]. Sloviansk: Vyd-vo B. I. Matorina [in Ukrainian].

9. Kachan, O. A., & Prystynskyi, V. M. (2024). Kontseptsiiia «Sport zarady rozvytku» v natsionalnomu proiekti «Iedyna Ukraina». Osoblyvosti orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchyykh zakhodiv pid chas voiennoho stanu [The concept of «Sport for Development» in the national project «United Ukraine». Features of the organisation of physical culture and recreational activities during martial law]. Sloviansk: DVNZ «Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet» [in Ukrainian].

10. Otravenko, O. V. (2017). Innovatsiini tekhnolohii yak zasib modernizatsii yakisnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Innovative technologies as a means of modernising the quality training of future physical education teachers]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, 3(308), 55–62 [in Ukrainian].

11. Otravenko, O. V. (2019). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist yak skladova yakisnoi profesiinoi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity [Health saving competence as a component of quality professional training of higher education students]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences*, 4(327), 1, 100–107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107) [in Ukrainian].
12. Otravenko, O. V. (2019). Innovatsiini metody navchannia yak osnova yakisnoi profesiinoi pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury [Innovative teaching methods as a basis for quality professional training of future physical education teachers]. *Open Educational Environment of Modern University, Special Edition*, 222–230. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21> [in Ukrainian].
13. Otravenko, O. V. (2025). Psykhofizychna pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti [Psychophysical preparation of future physical education teachers for professional activity]. *Zbirnyk naukovykh prats «Pedagogichni nauky» – Collection of scientific papers «Pedagogical sciences»*, 109, 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9> [in Ukrainian].
14. Otravenko, O. (December 9, 2022). Zdoroviazberihaiuchi tekhnolohii v umovakh zmishanoho navchannia zakladiv osvity [Health-saving technologies in the conditions of mixed learning of educational institutions]. *Collection of Scientific Papers «LOGOS»* (pp. 176–179). Cambridge, UK. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48> [in Ukrainian].
15. Otravenko, O., Dovgan, N., Gancheva, V., & Goncharenko, V. (2022). Novitni tekhnolohii navchannia fizychnii kulturi uchnivskoi molodi v umovakh hlobalnykh zmin i vyklykiv [Newest technologies of teaching physical education to students in the context of global changes and challenges]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences*, 3(351), 6–20. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20) [in Ukrainian].
16. Sydorenko, L. P. (2018). Interaktyvni metody navchannia yak zasib sotsializatsii uchniv u shkilnomu navchalnomu protsesi [Interactive methods of teaching as a means of socialisation of students in the school educational process]. Kyiv: Pedagogichna presa [in Ukrainian].
17. Slobodianyuk, O. Analiz poniattia «proekt», «proektna tekhnolohiia», «pedagogichne proektuvannia» u doslidzhenniakh zarubizhnykh ta vitchyznianskykh naukovtsiv [Analysis of the concepts of «project», «project technology», «pedagogical design» in the studies of foreign and domestic scientists]. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/32308793.pdf> [in Ukrainian].
18. Poliakova, T. V. (2019). Sotsializatsiia uchniv v umovakh suchasnoi osvithoi reformy [Socialisation of students in the context of modern educational reform]. Kharkiv: KhNU im. V. N. Karazina [in Ukrainian].
19. Shevchenko, O. V. (2020). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku sotsialnykh navychok u ditei shkilnoho viku [Psychological characteristics of the development of social skills in school-age children]. Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].
20. Uisimbaieva, M. (2014). Proektna diialnist: teoretychni aspekty [Project activity: theoretical aspects]. *Vytoky pedagogichnoi maisternosti. Seriya: Ped. nauky – The origins of pedagogical skill. Series: Ped. sciences*, 13, 258–263 [in Ukrainian].
21. Otravenko, O. V. (2020). Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Pedagogika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools*, 3(70), 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>
22. Otravenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 12(3), 146–154.

**Качан О. А., Отравенко О. В. Проектна діяльність у фізичному вихованні: реалізація концепції «Цікава фізкультура» як важливого інструменту соціалізації особистості**

У статті розглянуто особливості організації проектної діяльності у фізичному вихованні закладу загальної середньої освіти. Запропоновано реалізацію концепції «Цікава фізкультура» як важливого інструменту соціалізації особистості. Визначено, що проектна діяльність у фізичному вихованні є ефективним педагогічним інструментом, що дозволяє зробити освітній процес більш гнучким, інтерактивним та орієнтованим на особистісний розвиток учнів. Мета дослідження – обґрунтувати проектну діяльність у фізичному вихованні з реалізації концепції «Цікава фізкультура» як важливого інструменту соціалізації особистості, презентувати та оприлюднити результати проєктів «Цікава фізкультура», «Єдина Україна», «Цікава фізкультура 2.0 перезавантаження», що активно реалізуються в освітньому інноваційному просторі закладів загальної середньої освіти. Визначено, що інноваційні методи і засоби, що застосовуються в межах проєктів, дають змогу

урізноманітнити уроки фізичної культури та фізкультурно-оздоровчу діяльність, зробити їх змістовними, емоційно насиченими та доступними для кожного учня незалежно від рівня фізичної підготовки. Соціалізація особистості через фізичну культуру відбувається шляхом формування навичок командної роботи, відповідальності, самовираження, здорової конкуренції та емоційного інтелекту. Результати дослідження відіграють важливу роль у вихованні гармонійно розвиненої особистості, здатної до соціальної адаптації та активної участі в житті суспільства. Особливу увагу приділено міжнародним ініціативам, зокрема співпраці з ЮНІСЕФ у межах національного проєкту «Єдина Україна». Проєктна діяльність у фізичному вихованні має стати важливим інструментом соціалізації особистості.

*Ключові слова:* проєктна діяльність, проєкт, фізичне виховання, спорт заради розвитку, методика, фізична культура, фізкультурно-оздоровчі заходи, соціалізація особистості, командна робота, результати дослідження.

**Kachan O. A., Otravenko O. V. Project activities in physical education: implementation of the concept of «Interesting Physical Education» as an important tool for socialization**

The article discusses the peculiarities of organising project activities in physical education at general secondary education institutions. It proposes the implementation of the concept of «Interesting Physical Education» as an important tool for personal socialisation. It determines that project activities in physical education are an effective pedagogical tool that makes the educational process more flexible, interactive, and focused on the personal development of students. The purpose of the study is to justify project activities in physical education based on the implementation of the concept of «Interesting Physical Education» as an important tool for personal socialisation, to present and publish the results of the projects «Interesting Physical Education», «United Ukraine», «Interesting Physical Education 2. 0 Reboot», which are actively implemented in the educational innovation space of general secondary education institutions. It has been determined that the innovative methods and means used within the projects make it possible to diversify physical education lessons and physical education and health activities, making them meaningful, emotionally rich and accessible to every student, regardless of their level of physical fitness. The socialisation of the individual through physical culture takes place through the formation of teamwork skills, responsibility, self-expression, healthy competition and emotional intelligence. The results of the study play an important role in the development of a harmoniously developed personality capable of social adaptation and active participation in the life of society. Special attention is paid to international initiatives, in particular cooperation with UNICEF within the framework of the national project «United Ukraine». Project activities in physical education in today's conditions should become an important tool for socialisation and a priority area of educational and social policy.

*Key word:* project activities, project, physical education, sport for development, methodology, physical culture, physical culture and health activities, socialisation of the individual, teamwork, research results.

Стаття надійшла до редакції 12.06.2025 р.

Прийнято до друку 20.06.2025 р.

