

## Інноваційні технології та засоби навчання у викладанні дисципліни «Фізична культура» під час курсів підвищення кваліфікації

Олена Мороз <sup>1</sup>

| Опубліковано | Секція            | УДК                      |
|--------------|-------------------|--------------------------|
| 05.11.2025   | Освіта/Педагогіка | 001.895:378:796(062.552) |

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17560948>

**Анотація.** У статті розглядаються особливості впровадження інноваційних технологій та сучасних засобів навчання у процес викладання дисципліни «Фізична культура» під час курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Обґрунтовано необхідність модернізації змісту та форм підготовки фахівців у контексті реалізації компетентнісного підходу. Дослідження було проведене під час проведення курсів підвищення кваліфікації вчителів з фізичного виховання на основі використання результатів цифрових технологій (відеоаналіз, онлайн-платформи, мобільні додатки). Визначено ефективні інноваційні технології, зокрема інтерактивні, інформаційно-комунікаційні цифрові технології (онлайн-платформа), які сприяють підвищенню мотивації до навчання, розвитку професійної рефлексії та формуванню інноваційної культури вчителя фізичної культури. Результати проведеного дослідження засвідчили, що впровадження цифрових технологій у систему підвищення кваліфікації педагогів фізичної культури є важливим чинником підвищення ефективності професійної підготовки.

**Ключові слова:** інноваційні технології, засоби навчання, фізична культура, підвищення кваліфікації, педагогічні працівники, цифрові ресурси, професійна компетентність.

### **Innovative technologies and teaching media in teaching the discipline "Physical culture" during in-progress courses**

**Annotation.** The article examines the features of the introduction of innovative technologies and modern teaching aids into the process of teaching the discipline "Physical Culture" during advanced training courses for teachers. The need to modernize the content and forms of training of specialists in the context of implementing a competency-based approach is substantiated. The purpose of this study is to analyze the impact of the use of digital technologies and modern teaching aids on the formation and level of professional competence of physical education teachers during advanced training courses. The study was conducted during advanced training courses for physical education teachers based on the use

---

<sup>1</sup> кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58000, Україна, <https://orcid.org/0000-0003-4142-2712>.

of the results of digital technologies (video analysis, online platforms, mobile applications). 30 teachers aged 25 to 43 years participated in the study, which allowed for the analysis and effectiveness of the use of electronic teaching aids and the impact of the interactive approach. Effective innovative technologies have been identified, in particular interactive, information and communication digital technologies (online platform), which contribute to increasing motivation for learning, developing professional reflection and forming an innovative culture of a physical education teacher. The results of the study showed that the introduction of digital technologies into the system of advanced training of physical education teachers is an important factor in increasing the effectiveness of professional training. In particular, the use of modern digital tools contributes to:- increasing the level of digital literacy of pedagogical workers;- increasing professional motivation and interest in self-development;- activating self-educational activities and the exchange of professional experience between participants in the educational process.

It is concluded that the use of innovative technologies when teaching the discipline "Physical Education" in the system of advanced training of teachers contributes to increasing the effectiveness of the educational process, activating cognitive activity and improving their professional competence.

**Keyword** innovative technologies, teaching aids, physical education, advanced training, teaching staff, digital resources, professional competence.

### Вступ

Враховуючи наявні наукові дослідження, присвячені упровадженню інноваційних технологій у педагогічну практику, питання інтеграції таких технологій у систему підвищення кваліфікації фахівців з фізичної культури залишаються недостатньо дослідженими. Подальшого наукового вивчення потребують напрями ефективного використання цифрових освітніх ресурсів, віртуальних тренажерів, технологій доповненої реальності та інтерактивних методів у підготовці педагогічних кадрів. Недостатньо уваги приділено також оцінюванню результативності цих інновацій у контексті формування професійної майстерності учасників курсів підвищення кваліфікації.

Сучасна система освіти орієнтується на оновлення змісту, форм і методів навчання відповідно до вимог інформаційного суспільства. Це зумовлює необхідність упровадження інноваційних технологій у всіх галузях освіти, зокрема й у викладання дисципліни «Фізична культура». Традиційні підходи до організації занять фізичною культурою поступово втрачають ефективність у контексті цифровізації освіти, адже вони не завжди враховують індивідуальні особливості школярів, їх пізнавальні інтереси та потребу у використанні сучасних технічних засобів. Виникає потреба у пошуку нових шляхів підвищення ефективності навчального процесу шляхом інтеграції цифрових, мультимедійних та інтерактивних технологій, які сприятимуть активізації навчальної діяльності, розвитку мотивації до занять фізичною культурою та формуванню здоров'язбережувальної компетентності [11].

Дослідження проводилося відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024–2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

Проблему впровадження інноваційних технологій у освітній процес розглядали багато українських і зарубіжних науковців, серед яких варто відзначити праці О. Андрєєвої, Н. Бишевець, Л. Лубишевої, С. Константинова, Н. Москаленко, Т. Круцевич, О. Тимошенко, А. Цюся, Л. Суценко та ін. Дослідники акцентують увагу на важливості застосування інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових освітніх ресурсів,

дистанційних форм навчання та інтерактивних методів у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури.

У низці наукових праць розглядаються питання використання мультимедійних засобів, фітнес-технологій, віртуальних тренажерів та мобільних додатків для контролю фізичної активності у процесі навчання. Разом із тим, попри наявні наукові результати, залишається потреба в систематизації сучасних підходів до застосування інноваційних технологій саме у викладанні дисципліни «Фізична культура» та вивченні їхнього впливу на підвищення ефективності навчального процесу.

Дане дослідження зосереджується на виділенні та аналізі не вирішених раніше аспектів, пов'язаних з аналізом ефективності використання електронних засобів навчання під час підвищення кваліфікації вчителів з фізичного виховання та мотивація до використання інтерактивних засобів у практичній діяльності. Попри значну кількість наукових праць, присвячених питанням модернізації освітнього процесу, недостатньо розкритими залишаються аспекти впровадження інноваційних технологій саме у викладання дисципліни «Фізична культура». Потребують подальшого наукового обґрунтування шляхи ефективного використання цифрових і мультимедійних засобів навчання, інтерактивних платформ, фітнес-технологій, мобільних застосунків та віртуальних тренажерів у процесі формування мотивації до занять фізичною культурою. Недостатньо досліджено вплив інноваційних засобів на якість засвоєння навчального матеріалу, розвиток професійних компетентностей педагогів і підвищення рівня здоров'язбережувальної діяльності здобувачів освіти.

Метою даного дослідження є проаналізувати вплив використання цифрових технологій і сучасних засобів навчання (онлайн-платформа та фітнес-додатки) на розвиток мотивації здобувачів освіти та формування та рівень здоров'язбережувальної та професійної компетентності вчителів фізичної культури під час курсів підвищення кваліфікації.

Відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» було проведено дослідження під час курсів підвищення кваліфікації вчителів з фізичного виховання на основі використання результатів цифрових технологій (відеоаналіз, онлайн-платформи, мобільні додатки). У дослідженні прийняло участь 30 учителів віком від 25 до 43 років, що дозволило здійснити аналіз та ефективність використання електронних засобів навчання та вплив інтерактивного підходу.

### **Результати**

Сучасна система фізичного виховання в Україні перебуває в процесі реформування в умовах НУШ, що вимагає оновлення підходів до професійної підготовки та підвищення кваліфікації педагогів. У цьому контексті особливого значення набуває використання інноваційних освітніх технологій, які забезпечують ефективність навчального процесу, формування цифрової компетентності вчителя та підвищення мотивації до професійного розвитку [7]. Під технологіями у фізичному вихованні розуміють системно організовані методи, засоби та прийоми, спрямовані на розвиток рухової активності, фізичної підготовленості, формування здорового способу життя та професійних компетентностей педагогів [1]. У межах курсів підвищення кваліфікації було представлено наступні напрями сучасних технологій:

**Інтерактивні освітні технології**

які включають дистанційні навчальні платформи, відеотренінги, симуляційні заняття, що забезпечують активну участь педагогів у навчальному процесі незалежно від місця перебування.

**Технології змішаного навчання**

які включають дистанційні навчальні платформи, відеотренінги, симуляційні заняття, що забезпечують активну участь педагогів у навчальному процесі незалежно від місця перебування.

**Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ)**

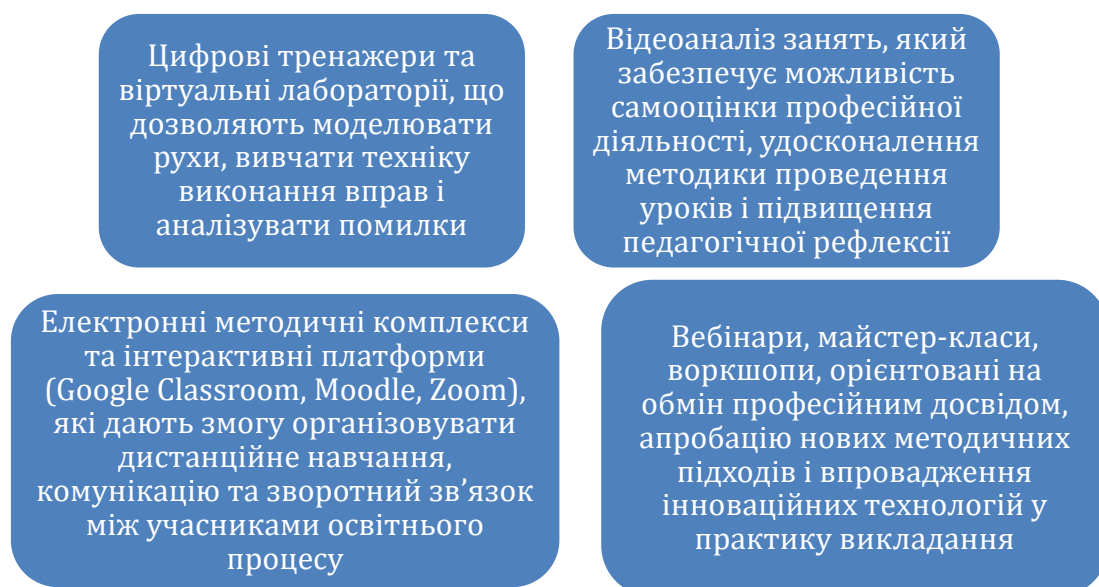
використання мобільних додатків, програм моніторингу фізичної активності, онлайн-платформ для відстеження результатів навчання і фізичних показників.

**Коучингові технології**

спрямовані на розвиток професійних і особистісних якостей педагогів, формування навичок самоаналізу, планування професійного зростання та лідерських компетентностей.

*Рис. 1. Напрямки сучасних інформацій, представлені під час курсів підвищення кваліфікації*

У рамках реалізації науково-дослідної роботи «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» на курсах підвищення кваліфікації було застосовано сучасні засоби вдосконалення професійної майстерності фахівців фізичної культури, а саме (рис.2):



*Рис. 2. Сучасні засоби вдосконалення професійної майстерності фахівців фізичної культури*

Застосування зазначених технологій і засобів у процесі курсів підвищення кваліфікації сприяло формуванню компетентного, гнучкого та інноваційно орієнтованого фахівця, здатного ефективно реалізовувати завдання фізичного виховання в умовах Нової української школи.

У статті здійснено аналіз процесу впровадження інноваційних технологій, сучасних засобів і методичних заходів у систему підвищення кваліфікації педагогічних працівників зі спеціальності «Фізична культура». Представлено результати експериментального дослідження, спрямованого на оцінювання ефективності застосування цифрових технологій у підвищенні рівня професійної компетентності вчителів, зокрема в аспектах цифрової грамотності, методичної підготовки та професійної мотивації.

Ефективність курсів підвищення кваліфікації педагогів фізичної культури забезпечується системним підходом до організації навчального процесу, який поєднує теоретичну підготовку, практичну діяльність і цифрову взаємодію всіх учасників освітнього середовища. Такий підхід сприяє не лише вдосконаленню професійних компетентностей педагогів, але й формуванню їх готовності до інноваційної діяльності в умовах сучасної освіти.

Основними структурними компонентами системного підходу є:

- впровадження модульно-компетентнісної структури курсів, що передбачає послідовне опанування навчальних модулів, кожен із яких спрямований на формування конкретних фахових умінь і практичних навичок, пов'язаних із організацією та проведенням занять з фізичної культури;
- проведення практичних тренінгів і польових занять, орієнтованих на відпрацювання методики викладання, вдосконалення техніки рухових дій, освоєння сучасних педагогічних технологій і засобів навчання;
- створення професійних спільнот педагогів, які функціонують як інтерактивні платформи для обміну досвідом, колективного вирішення методичних завдань і впровадження нових форм навчально-виховної роботи;
- оцінювання професійних компетентностей за допомогою електронних портфоліо та сертифікаційних тестів, що дозволяють здійснювати моніторинг результатів навчання, визначати індивідуальні освітні траєкторії та забезпечують прозорість оцінювання.

Педагогічні технології у сфері фізичної культури спрямовані на всебічний розвиток професійних компетентностей педагогів, формування їхньої мотивації до безперервної самоосвіти, а також на впровадження інтерактивних методів навчання, що відповідають вимогам сучасного освітнього середовища [10].

Серед провідних напрямів розвитку освітніх технологій у фізичному вихованні особливе місце посідають технології дистанційного навчання, які реалізуються за допомогою відеоплатформ та онлайн-курсів і забезпечують гнучкість, доступність та індивідуалізацію навчального процесу. Важливим інструментом також є змішане навчання, що поєднує традиційні очні заняття з електронними ресурсами, дозволяючи оптимізувати засвоєння навчального матеріалу й активізувати самотійну роботу педагогів.

Використання інтерактивних тренажерів на курсах підвищення кваліфікації сприяє формуванню практичних умінь і вдосконаленню методики рухових дій через моделювання навчальних ситуацій. Паралельно застосовуються аналітичні системи моніторингу, такі як *Google Fit*, *Polar Flow* та *Strava*, які надають змогу здійснювати кількісний аналіз фізичної активності, контролювати динаміку показників і здійснювати об'єктивну оцінку ефективності навчально-тренувального процесу.

До ефективних засобів навчання на курсах підвищення кваліфікації належать цифрові навчальні модулі з тестовими блоками, які забезпечують індивідуалізацію

навчання та зворотний зв'язок із викладачем; відеоматеріали для самоаналізу уроків, що допомагають педагогам оцінювати власну діяльність і коригувати методику викладання; онлайн-змагання між слухачами курсів, які стимулюють змагальний інтерес і підвищують мотивацію до навчання. Важливу роль відіграють платформи для обміну досвідом, зокрема *Microsoft Teams*, *Moodle* та *Google Classroom*, які створюють простір для професійної взаємодії, обговорення проблем та поширення успішних педагогічних практик.

Застосування зазначених технологій і засобів дозволяє підвищити якість підготовки педагогічних кадрів, сприяє розвитку цифрової культури та формуванню інноваційного мислення у фахівців галузі фізичного виховання.

У межах курсів підвищення кваліфікації педагогів фізичної культури реалізується комплекс цілеспрямованих заходів, спрямованих на розвиток професійних, методичних і цифрових компетентностей слухачів.

1. *Тренінги з використання цифрових фітнес-пристроїв.* Такі тренінги передбачають ознайомлення педагогів із сучасними технологічними засобами контролю фізичної активності (фітнес-браслети, смарт-годинники, сенсорні датчики руху тощо). Учасники навчаються застосовувати ці пристрої для моніторингу фізичного стану учнів, фіксації частоти серцевих скорочень, рівня витривалості, а також для аналізу ефективності навчально-тренувального процесу. Опанування цих інструментів сприяє формуванню в педагогів навичок цифрової аналітики у сфері фізичного виховання.

2. *Майстер-класи з технологій гейміфікації на уроках фізичної культури.* Гейміфікація використовується як метод підвищення зацікавленості учнів у заняттях шляхом упровадження ігрових елементів - рейтингових таблиць, системи балів, нагород, цифрових квестів. На майстер-класах педагоги ознайомлюються з програмами типу *ClassDojo*, *Kahoot!* та *Quizizz*, які дозволяють створювати інтерактивні ігрові сценарії для уроків фізичної культури. Особлива увага приділяється адаптації гейміфікаційних технологій до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

3. *Практичні заняття з розроблення інтерактивних вправ для учнів.* Цей вид діяльності спрямований на розвиток методичної креативності педагогів. Учасники курсів навчаються створювати мультимедійні вправи, відеоуроки та візуальні інструкції, що поєднують теоретичний і практичний компоненти навчання. Використовуються онлайн-платформи *Canva*, *Powtoon*, *Nearpod*, які дозволяють проектувати інтерактивний навчальний контент. Такі заняття формують у педагогів здатність до цифрового дизайну навчального середовища.

4. *Контроль компетентностей через електронні опитування.* Для об'єктивного оцінювання результатів навчання використовується система електронного тестування та анкетування (*Google Forms*, *Mentimeter*, *Microsoft Forms*). Це дало змогу не лише перевірити рівень засвоєння матеріалу, а й оцінити динаміку розвитку професійних умінь і ставлення педагогів до інноваційних форм навчання. Отримані результати використовувати для подальшого коригування освітньої програми курсів та індивідуальних траєкторій професійного розвитку.

Таким чином, реалізація зазначених заходів забезпечує комплексне оновлення підходів до професійного навчання педагогів фізичної культури, сприяє формуванню сучасного освітнього мислення та готовності до ефективного використання цифрових технологій у педагогічній практиці.

У дослідженні взяло участь 30 учителів фізичної культури. Експериментальна група ( $n = 30$ ), яка навчалася з використанням цифрових технологій (відеоаналіз, онлайн-платформи, мобільні додатки). Тривалість експерименту чотири тижні. Оцінювався рівень сформованості таких компетентностей: методична (знання методики проведення занять) де на початку експерименту було зафіксовано 12

правильних відповідей; цифрова (уміння використовувати ІКТ у навчанні) було зафіксовано 15 правильних відповідей; мотиваційна (ставлення до професійного саморозвитку) було зафіксовано 19 правильних відповідей. Після проходження курсів підвищення кваліфікації нами було визначено кінцеві показники вірних відповідей (n=30). Учителі фізичної культури експериментальної групи продемонстрували такі показники: методична компетентність - 22 відповіді; мотиваційна компетентність - 19 відповідей; цифрова компетентність - 27 відповідей.

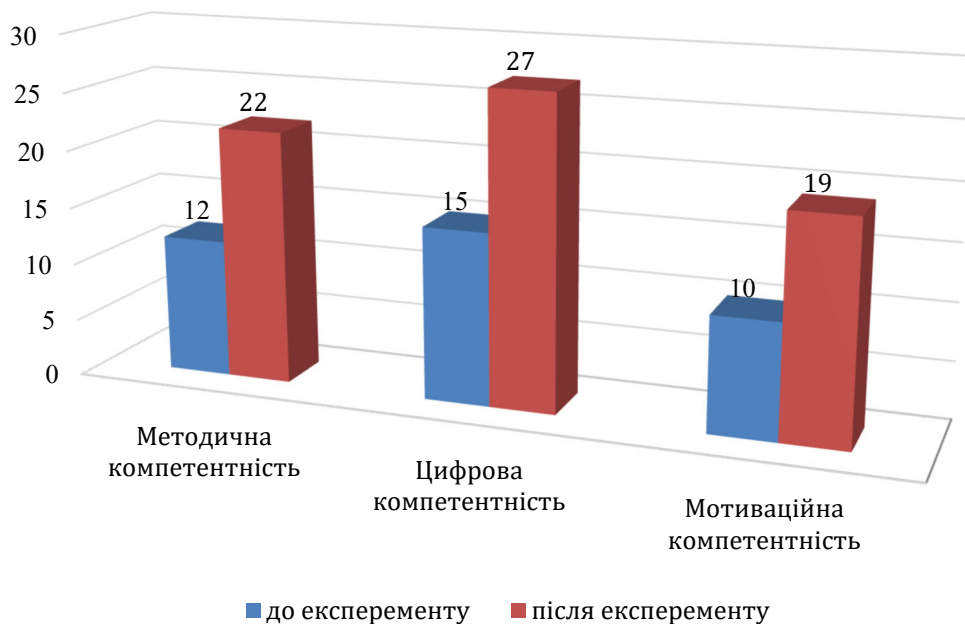


Рис. 3. Динаміка зміни показників (кількість правильних відповідей) компетентностей викладачів з фізичного виховання під час проходження курсів підвищення кваліфікацій, які проводилися в рамках реалізації науково-дослідної роботи «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави».

Отримані дані свідчать, що застосування цифрових технологій суттєво вплинуло на результати педагогічних працівників. Найбільший приріст спостерігається у мотиваційній компетентності - 90%, що відображає позитивне ставлення до професійного саморозвитку. Методична компетентність зросла до 83,33%, що свідчить про покращення знань із методики проведення занять і демонструє позитивний вплив інтерактивного підходу. Цифрова компетентність досягла 80% - уміння використовувати ІКТ у навчанні, що підтверджує результативність використання електронних засобів навчання та використання цифрових платформ.

### Висновки

Результати проведеного дослідження засвідчили, що впровадження цифрових технологій у систему підвищення кваліфікації педагогів фізичної культури є важливим чинником підвищення ефективності професійної підготовки. Зокрема, використання сучасних цифрових засобів сприяє: зростанню рівня цифрової грамотності педагогічних працівників; підвищенню професійної мотивації та зацікавленості у саморозвитку; активізації самоосвітньої діяльності та обміну професійним досвідом між учасниками освітнього процесу.

Отже, інтеграція інноваційних технологій у процес професійного вдосконалення педагогів фізичної культури виступає ефективним інструментом забезпечення якості освіти, модернізації змісту навчання та розвитку інноваційного потенціалу системи фізичного виховання.

У контексті реформування сучасної освіти в Україні особливої актуальності набуває потреба у підготовці педагогічних кадрів, здатних творчо та критично застосовувати цифрові технології в освітньому процесі. Саме курси підвищення кваліфікації, побудовані на інноваційних принципах, забезпечують формування нової генерації фахівців, орієнтованих на якісні зміни у сфері фізичного виховання.

### Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти під час вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 105–110.
2. Гуменюк О. В. Інноваційні технології фізичного виховання у системі освіти. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2021.
3. Дразіна (Долгієр) Є.В., Атаманюк С.І., Тодорова В.Г., Ігнатенко С.О. Теоретичні засади інновацій у сфері управління в підготовці фахівців з фізичної культури та спорту. OLYMPICUS : [зб. наук. праць]. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». 2024. № 2. С. 73–81. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.10>.
4. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / уклад. О.В. Юденко. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
5. Кузьменко Л. В. Цифрові інструменти у професійному розвитку вчителів фізичної культури. Харків : Освіта, 2022.
6. Наставний І. Нормативно-правове регулювання відносин у сфері професійного спорту в Україні. Підприємство, господарство і право. 2018. № 6. С. 48–51. URL: <http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2018/6/10.pdf> (дата звернення: 08.11.2025).
7. Нестеренко О. М., Шпітун І. І., Бабич Т. М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. Академічні візії. 2024. № 35. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1390> (дата звернення: 08.11.2025).
8. Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів. Наукові записки Кіровоградського держ. університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2012. Вип. 106. С. 162–169. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz\\_p\\_2012\\_106\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2012_106_22) (дата звернення: 08.11.2025).
9. Чаплінський В. В. Професійна компетентність учителя фізичної культури: сучасний вимір. Львів : ЛНУ, 2020.
10. Шукатка О.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 70, Т. 4. С. 223–226. URL: [http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part\\_4/43.pdf](http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/70/part_4/43.pdf) (дата звернення: 08.11.2025).
11. Ministry of Education and Science of Ukraine. Concept of lifelong learning and professional development of teachers, 2023.