

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**Синиця Артем Олексійович**

УДК 373.3.035:159.943.7]:373.3.016:796(043.5)

**ДИСЕРТАЦІЯ**


**ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ  
М'ЯКИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ  
НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

  
\_\_\_\_\_ Синиця А.О.

Науковий керівник – Воеділова Олена Михайлівна, кандидат педагогічних наук, доцент.

Чернігів – 2026

## АНОТАЦІЯ

*Синиця Артем Олексійович. Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.* – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Чернігів, 2026.

Дисертаційне дослідження присвячене обґрунтуванню, розробленню та експериментальній перевірці педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Актуальність теми зумовлена викликами сучасного суспільства, що потребує випускників Нової української школи (НУШ), здатних до критичного мислення, креативності, ефективної комунікації та командної роботи, відповідального ухвалення рішень і адаптації до змінних умов. Освітня реформа НУШ орієнтує педагогів на розвиток саме таких наскрізних умінь, проте традиційна практика уроків фізичної культури досі зосереджена переважно на забезпеченні достатнього рівня рухової активності, залишаючи поза увагою інтегроване виховання особистісних та соціальних компетентностей. Водночас сучасний етап розвитку освіти в Україні позначений зростанням уваги до формування в учнів ключових компетентностей, які визначені у Концепції НУШ та стандартах початкової освіти. Серед них особливе місце належить так званим «м'яким навичкам», які забезпечують готовність молодшого школяра до навчання впродовж життя, ефективної взаємодії з однолітками та дорослими, здатності до самовираження й саморегуляції. Саме тому завдання фізичного виховання набуває інтегративного характеру з урахуванням особливостей розвитку рухових якостей, зміцнення здоров'я, розвитку особистості школярів.

У цьому контексті урок фізичної культури постає як потужний ресурс формування соціально значущих умінь, адже він передбачає поєднання фізичної

активності з колективними формами роботи, емоційним залученням та ігровими ситуаціями, що створюють сприятливі умови для розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, здатності до командної роботи й лідерських якостей. Такі завдання не лише сприяють фізичному вдосконаленню, але й інтенсифікують формування ціннісних орієнтацій, відповідальності, уміння працювати в команді та ухвалювати рішення в умовах невизначеності. Отже, пошук і впровадження педагогічних технологій, спрямованих на розвиток м'яких навичок у молодших школярів у процесі фізичного виховання, стає нагальною потребою сучасної школи та важливим напрямом наукових досліджень.

Аналіз наукової літератури і особливостей організації освітнього процесу в початковій школі засвідчив наявність суперечностей між суспільним запитом на формування м'яких навичок у дітей та недостатньою розробленістю методичних підходів до їхнього цілеспрямованого розвитку в процесі фізичного виховання. Вітчизняні та зарубіжні науковці (Гонтар О. (2022), Гарбузюк І. (2019), Савіщенко В. (2022), Качан О. (2024, 2025), Москаленко Н. (2019, 2020), Сороколіт Н. (2023), Riyanto P. (2025), Zeng N. (2020) та ін.) підкреслюють роль школи у створенні середовища, де поєднується навчання, виховання й розвиток особистості, а також зазначають, що формування м'яких навичок у молодших школярів стає актуальною проблемою в умовах сучасного світу та його першочерговою потребою. Крім того, варто наголосити, що в науковій літературі немає комплексних і системних досліджень із питань формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

У дисертації теоретично обґрунтовано сутність м'яких навичок, до яких віднесено критичне мислення, адаптивність, креативність, здатність до командної роботи та лідерські якості. Доведено, що саме урок фізичної культури має значний потенціал для їхнього розвитку, адже забезпечує інтеграцію рухової активності, колективної взаємодії, емоційно насичених ситуацій та завдань, що вимагають від дітей як фізичних, так і соціально-психологічних зусиль. У результаті формувального експерименту виявлено та науково обґрунтовано

передумови для розроблення педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; застосовано методологічно виважений підхід до організації дослідження, що дало змогу поєднати теоретичні, емпіричні та статистичні методи, забезпечило об'єктивне вивчення стану сформованості м'яких навичок і дало змогу зафіксувати наявність системної проблеми їхнього недостатнього розвитку у практиці уроків фізичної культури. Результати діагностування, отримані за допомогою валідних і віковідповідних методик, а також дані педагогічних спостережень і анкетування підтвердили доцільність цілеспрямованого педагогічного втручання та необхідність переходу від фрагментарного використання виховного потенціалу фізичної культури до технологічно організованого процесу формування м'яких навичок.

У межах дослідження вперше розроблено педагогічну технологію формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Вона ґрунтується на концепції інтеграції особистісно орієнтованих освітніх впливів у зміст типового уроку фізичної культури. Її структура передбачає системне поєднання рухової активності, соціальної взаємодії, емоційного досвіду та когнітивної рефлексії, що забезпечує гармонійний розвиток ключових м'яких навичок, зокрема критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей, здатності до командної роботи, в умовах базового освітнього середовища. Центральним положенням технології є переорієнтація фокусу педагогічного впливу з домінанти показників фізичного розвитку на створення педагогічно ціннісного простору, у якому кожен учень не лише засвоює рухову дію, а й взаємодіє, співпрацює, ухвалює рішення, рефлексує власні дії та дії інших. Розвиток м'яких навичок здійснюється не окремо від освітнього процесу, а інтегрується в його основу, формуючи цілісну міжгалузеву парадигму особистісного зростання учня.

У межах розробленої педагогічної технології ключову роль відіграє дидактичний арсенал учителя фізичної культури – система методів, прийомів, засобів та форм організації навчальної діяльності, що забезпечує

цілеспрямований вплив на розвиток м'яких навичок учнів. Сутність дидактичного арсеналу полягає в його функціональній гнучкості – здатності адаптувати методи й засоби під потреби конкретної групи учнів, їхні вікові, психофізіологічні особливості, інтереси та рівень сформованості soft skills.

Педагогічна технологія постає як цілісна система, яка не порушує логіку державної навчальної програми з фізичної культури, проте сутнісно змінює способи її реалізації. Технологія функціонує як педагогічний інструмент гуманістичного впливу, спрямованого на розвиток креативності, критичного мислення, адаптивності, лідерських якостей, здатності до командної роботи. Її застосування створює умови для реалізації фізичного виховання як простору сенсовного навчання, що забезпечує поєднання рухової активності з міжособистісним зростанням дитини.

Емпіричну базу дослідження становили загалом 300 учнів 3–4 класів Чернігівської гімназії №3 та 48 вчителів фізичної культури міста Чернігова. У ході експерименту використовувались педагогічні спостереження, анкетування, тестування, методи оцінювання рівня сформованості м'яких навичок, педагогічний експеримент із констатувальним і формувальним етапами. Для оброблення даних застосовано статистичний аналіз: визначення середніх значень, t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати експериментальної перевірки авторської технології засвідчили позитивну динаміку розвитку м'яких навичок у дітей експериментальної групи. Було зафіксовано достовірні кореляційні зв'язки між фізичною підготовленістю школярів та розвитком їхніх м'яких навичок: найбільш значущими виявилися показники між рівнем фізичної підготовленості та лідерськими якостями ( $r = 0,697$ ), адаптивністю ( $r = 0,603$ ), критичним мисленням ( $r = 0,578$ ), комунікативними навичками ( $r = 0,566$ ). Учні експериментальної групи демонстрували підвищення рівня здатності до співпраці та командної взаємодії на 27,4 % ( $p < 0,01$ ), лідерства – на 29,1 % ( $p < 0,01$ ), креативності – на 25,8 % ( $p < 0,01$ ), емоційної стабільності – на 23,6 % ( $p < 0,01$ ). Порівняно з

контрольною групою, ці зміни мали статистично значущу різницю, що підтверджує ефективність запропонованої технології.

Ефективність педагогічної технології підтверджено результатами її апробації в освітньому процесі Чернігівської гімназії №3. Отримані результати свідчать про доцільність її інтеграції в освітню практику.

Наукова новизна дисертації полягає в тому, що вперше розроблено й теоретично обґрунтовано педагогічну технологію формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; удосконалено методи й засоби організації уроку фізичної культури, спрямованих на інтегрований розвиток фізичних і соціально-емоційних якостей учнів; набуло подальшого розвитку положення про комплексний підхід до уроку фізичної культури як середовища для гармонійного розвитку особистості дитини.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні авторської технології у ЗЗСО. Запропоновані методичні розробки можуть використовуватися вчителями фізичної культури для розвитку в дітей критичного мислення, креативності, адаптивності, лідерських якостей та здатності до командної роботи. Розроблені матеріали також можуть бути використані в підготовці майбутніх учителів фізичної культури та в системі підвищення кваліфікації педагогів.

Розроблена технологія не лише забезпечує підвищення фізичної підготовленості школярів, але й сприяє формуванню в них життєво необхідних м'яких навичок, що відповідають вимогам сучасної школи. Її використання дає змогу розширити виховний потенціал уроків фізичної культури та перетворити їх на ефективний інструмент усебічного розвитку дитини.

**Ключові слова:** педагогічна технологія, фізична культура / фізичне виховання, урок, діти молодшого шкільного віку, м'які навички / soft skills, діти / школярі, освіта, учитель, НУШ, навчальна програма, фізична активність, ігрові технології, гейміфікація, інновація, заклад освіти.

## ABSTRACT

*Synytsia A. O. Pedagogical Technology for Developing Soft Skills in Primary School Children in a Physical Education Lesson.* – Qualification scientific work as manuscript.

A dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 01 Education/Pedagogy, specialty 014 Secondary Education (Physical Education). – T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium». – Chernihiv, 2026.

The dissertation research is devoted to substantiating, developing, and experimentally verifying a pedagogical technology for fostering soft skills in primary school children during physical education lesson.

The relevance of the topic is determined by the challenges of modern society, which require graduates of the New Ukrainian School (NUS) to possess the skills of critical thinking, creativity, effective communication, teamwork, responsible decision-making, and adaptation to changing conditions. The NUS educational reform focuses teachers on developing these cross-cutting skills; however, the traditional practice of physical education lessons still predominantly concentrates on ensuring an adequate level of physical activity, leaving the integrated development of personal and social competencies insufficiently addressed. At the same time, the current stage of educational development in Ukraine is characterized by growing attention to the developing of learners' key competencies defined in the NUS Concept and the standards of primary education. Among them, a special place is focused on as they are so-called "soft skills", which ensure a primary school pupil's readiness for lifelong learning, effective interaction with peers and adults, the capacity for self-expression, and self-regulation. Therefore, the tasks of physical education acquire an integrative nature aimed at developing motor abilities, strengthening health, and promoting pupils' personal development.

In this context, physical education lessons are a key means to develop socially significant skills of primary school children. By combining physical activity with teamwork, emotional engagement, and games, they promote critical thinking,

adaptability, creativity, collaboration, and leadership. These skills benefit not only physical growth but also the nurturing of values, responsibility, and decision-making in uncertain situations. Thus, implementing pedagogical approaches that support soft skills through physical education remains an urgent educational need and a significant research focus.

The analysis of scientific literature and primary school practice revealed contradictions between the societal demand for the development of soft skills in children and the insufficient elaboration of methodological approaches for their purposeful formation in physical education. Ukrainian and international scholars (Hontar O., (2022); Harbuziuk I., (2019); Savishchenko V., (2022); Kachan O., (2024) 2025); Moskalenko N., (2019, 2020); Sorokolit N., (2023); Riyanto P., (2025); Zeng N., (2020), and others) emphasize the role of schools in creating environments that integrate learning, upbringing, and personal development, highlighting soft skills formation as a priority in today's world. However, comprehensive studies focusing specifically on the development of soft skills in primary school children during physical education lessons remain scarce.

The dissertation theoretically substantiates the essence of soft skills, including critical thinking, adaptability, creativity, teamwork, and leadership qualities. It demonstrates that physical education lessons possess significant potential for their development, as they combine motor activity, social interaction, emotionally rich situations, and tasks requiring both physical and socio-psychological effort. The formative experiment identified and scientifically substantiated prerequisites for designing a pedagogical technology for soft skills development of primary school children. The research methodology combined theoretical, empirical, and statistical methods, ensuring an objective assessment of soft skills development and revealing a systemic problem of their insufficient formation in physical education practice. Diagnostic results obtained through valid, age-appropriate methods, pedagogical observations, and questionnaires confirmed the necessity of purposeful pedagogical intervention and the transition from fragmented use of the educational potential of physical education to a technologically organized process.

Within the study, a pedagogical technology for forming soft skills in primary school children during physical education lesson was developed for the first time. It is based on the integration of learner-centered educational influences into the content of a standard physical education lesson. The technology systematically combines motor activity, social interaction, emotional experience, and cognitive reflection, ensuring the balanced development of key soft skills. The central principle of it is a shift from prioritizing physical performance indicators to creating a value-oriented pedagogical space where each learner not only acquires motor skills but also interacts, cooperates, makes decisions, and reflects on personal and group actions. Soft skills development is integrated into the core of the educational process, developing a holistic interdisciplinary paradigm of personal growth.

A key role in the proposed technology is used by physical education teacher as the didactic toolkit – a system of methods, techniques, tools, and organizational forms that ensure targeted influence on students' soft skills development. The defining feature of it is functional flexibility, allowing adaptation to learners' age, psychophysiological characteristics, interests, and levels of soft skills development.

The pedagogical technology represents a coherent system that does not disrupt the logic of the state physical education curriculum but significantly transforms its implementation. It functions as a humanistic pedagogical instrument aimed at developing creativity, critical thinking, adaptability, leadership, and teamwork, transforming physical education into a meaningful learning space that integrates physical activity with interpersonal growth.

The empirical base of the study included 300 pupils from grades 3–4 of Chernihiv Gymnasium №3 and 48 physical education teachers in Chernihiv. The research employed pedagogical observation, questionnaires, testing, assessment methods for soft skills development, and a pedagogical experiment with ascertaining and formative stages. Statistical analysis included mean values, Student's t-test, and Pearson's correlation coefficient.

The experimental results demonstrated a positive dynamic in soft skills development among students in the experimental group. Significant correlations were

found between physical fitness and soft skills development, particularly leadership qualities ( $r = 0.697$ ), adaptability ( $r = 0.603$ ), critical thinking ( $r = 0.578$ ), and communication skills ( $r = 0.566$ ). Students in the experimental group showed increases in teamwork and cooperation by 27.4% ( $p < 0.01$ ), leadership by 29.1% ( $p < 0.01$ ), creativity by 25.8% ( $p < 0.01$ ), and emotional stability by 23.6% ( $p < 0.01$ ). These changes were statistically significant compared to the control group, confirming the effectiveness of the proposed technology. The effectiveness of the pedagogical technology was confirmed through its implementation in the educational process of Chernihiv Gymnasium №3. The obtained results indicate the feasibility of its broader dissemination and integration into educational practice.

The scientific novelty of the dissertation lies in the first-time development and theoretical substantiation of a pedagogical technology for developing soft skills of primary school children during physical education lessons; the improvement of methods and tools for organizing physical education lessons aimed at integrated development of physical and socio-emotional qualities; and the further development of a comprehensive approach to physical education as an environment for holistic personality development. The practical significance of the research lies in the implementation of the author's technology in general secondary education institutions. The proposed methodological materials can be used by physical education teachers to develop students' critical thinking, creativity, adaptability, leadership qualities, and teamwork skills. The materials may also be applied in preservice teacher education and professional development programs. The developed technology not only enhances students' physical fitness but also contributes to the formation of essential soft skills that meet the demands of modern schools, expanding the educational potential of physical education lessons and transforming them into an effective tool for comprehensive child development.

**Keywords:** Pedagogical technology, physical culture / physical education, lesson, primary school children, soft skills, children / pupils, education, teacher, New Ukrainian School (NUS), curriculum, physical activity, game-based technologies, gamification, innovation, educational institution.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Синиця А. О. Розвиток soft skills учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2024. Вип. 25 (181). С. 162–167. DOI: 10.58407/visnik.242526.

2. Синиця А. О. Взаємовплив рівня розвитку м'яких навичок та успішності і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. Вип. 31 (187). С. 305–310. DOI: 10.58407/visnik.253149.

3. Синиця А. О., Воеділова О. М. Актуальність розвитку м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Наукові записки : збірник наукових статей / М-во освіти і науки України, Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упор. Л. Л. Макаренко. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. CLXIII (163). С. 128–140. Серія: Педагогічні науки. DOI: 10.31392/NL-udu-163.2025.15.

4. Синиця А. О. Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. Вип. 35 (191). С. 69–76. DOI: 10.58407/visnik.253512

5. Synytsia A., Koval I., Kuzhelnyi S., Dzhemesiuk S., Kudin S., Kuzhelnyi A., Zhula L. The role of physical education in shaping soft skills and self-regulation in senior students: an economic perspective. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte. 2025. Vol. 14, № 6. DOI: 10.6018/sportk.644821.

**Наукові праці, які засвідчують  
апробацію матеріалів дисертації**

6. Синиця А. О. Формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури : навчально-методичний посібник. Чернігів : Десна поліграф, 2024. 52 с.

7. Синиця А. Теоретичні основи формування професійної майстерності фахівців з фізичного виховання. Наукові дискусії кафедри ПП та МФВ: тези доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2020. С. 41–45.

8. Синиця А. О. Психолого-педагогічні детермінанти формування soft skills як наскрізних умінь ключових компетентностей учнів НУШ. Наукові дискусії кафедри ПП та МФВ: тези доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2024. С. 34–37.

9. Синиця А. О. Розвиток комунікаційних та лідерських навичок учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання: тези доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2023. С. 75–77.

10. Синиця А. О. Soft skills: сутність поняття, структура, види та їх місце в освітньому процесі. Current scientific opinions on the development of current education : The XXIV International Scientific and Practical Conference. Milan, Italy. 2023. С. 189–192. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2023/05/Current-scientific-opinions-on-the-development-of-current-education.pdf>

11. Синиця А. О. Взаємовплив рівня розвитку м'яких навичок та успішності і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Юність науки – 2025 : Збірник тез доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Чернігів : Національний університет «Чернігівська політехніка». 2025. С. 305–310.

12. Синиця А. О. Розвиток лідерських якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Збірник тез наукових доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. С. 53–55.

13. Синиця А. О. Розвиток критичного мислення у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. *Interdisciplinary Challenges of Science, Education, and Technology in the 21st Century* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Секція «Physical Culture and Sports». 2025. С. 15–17.

**Наукові праці, які додатково відображають  
наукові результати дисертації**

14. Синиця А. О. Формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання в межах неформальної освіти. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання: тези доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2018. С. 83–85.

15. Синиця А. О. Розвиток soft skills майбутніх педагогів засобами неформальної освіти. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання: тези доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2018. С. 45–47.

16. Синиця А., Кузніцина А. Перевірка ефективності впровадження авторської програми формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання в межах неформальної освіти. Наукові дискусії кафедри ПП та МФВ: тези доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. С. 65–69.

17. Синиця А. О. Актуальність розвитку м'яких навичок школярів у світлі реформи «Нової української школи». Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання: тези доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2022. С. 56–59.

18. Сердюк О. І., Рогожин Б. А., Просоленко Н. В., Синиця А. О. Здоров'язбережувальна спрямованість майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фізичного виховання в аспекті формування професійної компетентності. Гуманітарні аспекти глобальних соціальних процесів : монографія / О. Г. Алексєєв, М. А. Аніщенко, Г. М. Буканов [та ін.]; Міжнародна академія соціально-правових наук та публічного управління. Світ, Словацька Республіка, 2024. С. 27–39. ISBN 978-80-974739-1-4.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ</b> .....	16
<b>ВСТУП</b> .....	17
<b>РОЗДІЛ 1.</b>	
<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b> .....	26
1.1. Формування особистості молодших школярів в освітньому процесі .....	26
1.2. М'які навички: сутність поняття та види .....	32
1.3. Психолого-педагогічні детермінанти формування м'яких навичок як наскрізних умінь ключових компетентностей НУШ.....	38
1.4. Методи формування м'яких навичок у школярів на уроках фізичної культури.....	42
Висновки до розділу 1 .....	45
 <b>РОЗДІЛ 2.</b>	
<b>МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	47
2.1. Методи дослідження.....	47
2.2. Організація дослідження.....	68
Висновки до розділу 2.....	71
 <b>РОЗДІЛ 3.</b>	
<b>ПЕРЕДУМОВИ ТА ЧИННИКИ РОЗРОБЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	73
3.1. Актуальність проблеми розвитку м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку в практиці ЗЗСО (аналіз опитування вчителів) .....	73
3.2. Аналіз показників рівня розвитку м'яких навичок учнів молодшого шкільного віку.....	82
Висновки до розділу 3 .....	96

<b>РОЗДІЛ 4.</b>	
<b>ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ</b>	
<b>ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ</b>	
<b>М'ЯКИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	
<b>НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....</b>	<b>98</b>
4.1. Обґрунтування та розроблення педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури .....	98
4.2. Ефективність упровадження педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури .....	148
Висновки до розділу 4.....	174
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>177</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>182</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>200</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

Soft skills	м'які навички
Hard skills	тверді навички
ЗЗСО	заклад загальної середньої освіти
ЕГ	експериментальна група
КГ	контрольна група
НУШ	Нова українська школа
МОН	Міністерство освіти і науки України
ЗВО	заклад вищої освіти
ТЗН	технічні засоби навчання
ІКФК	інтегрована компетентність з фізичної культури

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** В основу реформування системи сучасних ЗЗСО України покладено завдання підготувати всебічно розвинену особистість, здатну знаходити правильні рішення в конкретних навчальних, життєвих, а в майбутньому і професійних ситуаціях.

Відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, перед школою стоїть завдання щодо впровадження компетентнісного підходу в освітній процес [24]. На сьогодні заклад освіти має забезпечити формування й розвиток інтелектуальної, творчої та ініціативної особистості, здатної жити в принципово нових умовах, реалізувати себе в житті, бути успішною і сприяти розвитку суспільства. У Стратегічному плані діяльності Міністерства освіти і науки України до 2027 року [98] освіту визначено як стратегічний ресурс культурного й духовного розвитку суспільства, забезпечення національних інтересів, зміцнення міжнародного авторитету й формування позитивного іміджу нашої держави, створення умов для самореалізації кожної особистості. Саме тому найважливішим для держави є виховання людини інноваційного типу мислення з урахуванням запитів самої особистості та потреб суспільства й держави.

Згідно з Концепцією НУШ [37] та навчальними програмами з фізичної культури для 1-4 класів [53; 54], метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей, а також розвиток самостійності, творчості, допитливості, що забезпечать її готовність до життя в демократичному й інформаційному суспільстві, продовження навчання в основній школі. У цих документах наголошено на важливості розвитку у дітей м'яких навичок для їхньої успішної самореалізації.

Концепція формування м'яких навичок школярів відповідає політиці Міністерства освіти і науки України, яке разом з Інститутом модернізації змісту освіти, Асоціацією інноваційної та цифрової освіти, Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та провідними українськими школами дистанційного навчання у 2022 році запустили освітній проєкт «Навички для успішного життя», у межах якого визначено навички, які необхідні будь-якій людині для того, щоб стати успішною в сучасному світі, зокрема: фінансова та цифрова грамотність, емоційний інтелект, ефективна комунікація, креативне мислення, лідерство, стресостійкість, гнучкість в ухваленні рішень.

Згідно із Законом України «Про повну загальну середню освіту» [64], виховний процес є невід'ємною складовою освітнього процесу. Відповідно до положень Концепції НУШ, одним із головних завдань сучасної загальної середньої освіти є формування в учнів ключових компетентностей, що забезпечують їхню здатність навчатися впродовж життя, критично та творчо мислити, працювати в команді, ефективно спілкуватися в багатокультурному середовищі, ставити цілі та досягати їх. Цей підхід зумовлює необхідність спрямування освітнього процесу в початковій школі на розвиток універсальних навичок, які є підґрунтям для особистісного зростання та подальшої соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку.

Формування м'яких навичок визначено як один із пріоритетних напрямів розвитку особистості учня, що має бути реалізований через компетентнісний підхід та інтегроване навчання [37, 38]. Результати всеукраїнського експерименту Міністерства освіти і науки України (2019-2024) з упровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) доводять важливість формування м'яких навичок в освітньому процесі ЗЗСО [54, 55].

У країнах Європейського Союзу формується поняття м'яких навичок, які зіставляються з жорсткими, тобто фаховими вузькопрофесійними навичками, оскільки вони не мають прив'язки до конкретної професії. Таких поглядів дотримуються ЮНЕСКО та Європейська комісія, які наголошують, що

володіння м'якими навичками визначає рівень функціональної грамотності людини [54; 53].

Варто зауважити, що традиційна українська школа не забезпечує повною мірою цілеспрямованого формування таких м'яких навичок, як критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості та вміння працювати в команді. Зокрема в типовій освітній програмі для 3–4 класів, розробленій під керівництвом О. Я. Савченко, ці компетентності не виокремлені як окремі змістові лінії чи очікувані результати навчання. У програмі зосереджено увагу переважно на розвитку рухових якостей та оволодінні учнями технікою виконання фізичних вправ [102].

У Типовій освітній програмі для 1-2, 3-4 класів за ред. Шияна Р. [101; 103] зазначено, що нові підходи до змісту занять фізичною культурою мають орієнтувати вчителів не лише на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості й індивідуальне сприймання навчального матеріалу.

Проблема формування м'яких навичок є досить новою для вітчизняних науковців. Так, Коваль К. [34] розглядає розвиток м'яких навичок як один із важливих чинників працевлаштування. Бахмут Н. [4], Смолюк І. [95] досліджують детермінанти розвитку м'яких навичок. Гарбузюк І. [17], Гишка Н. [18] визначають концептуальні засади освітніх практик, що базуються на життєвих компетентностях Дементієвська Н. [22], Дроздова В. [26], Єрмаков І. [28], Воеділова О, Лисенко Л, Вітченко А. [13, 15], Жалій Р. [27], Гаркуша С. [146] вивчають роль м'яких навичок у професійному розвитку. Гонтар О. [19], Гарбузюк І. [17], Савіщенко В. [76] акцентують увагу на розвитку м'яких навичок в процесі фізичного виховання школярів Качан О. [32, 33], Даниско О. [21], Москаленко Н. [48, 49], Сороколіт Н. [49], Мулик К. [52], Сидорчук Т. [50], Турчик І. [49], Кошелева О., Демідова О. [50] розглядають формування ключових компетентностей у фізичному вихованні школярів у контексті реформи НУШ.

Аналіз наукової літератури свідчить, що формування м'яких навичок молодших школярів стає актуальною проблемою в умовах сучасного світу та його першочерговою потребою. Крім того, треба наголосити на тому, що в

науковій літературі немає комплексних і системних досліджень із питань формування м'яких навичок безпосередньо в дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Передбачаємо, що розроблення спеціального дидактичного забезпечення для формування м'яких навичок школярів та імплементація його в уроки фізичної культури сприятиме гармонійному розвитку особистості (вищого за середній показник soft skills зокрема).

Проблема дослідження зумовлена суперечностями: між соціальним запитом на формування м'яких навичок в учнів молодшого шкільного віку та недостатнім ступенем теоретичної й методичної розробленості проблеми; між готовністю педагогів упроваджувати технології, спрямовані на розвиток soft skills, та відсутністю методичних розробок із цієї проблеми; між можливостями інтеграції методики формування soft skills в уроки фізичної культури та наявним теоретико-методичним обґрунтуванням.

Актуальність досліджуваної проблеми, її недостатня теоретична та методична розробленість, а також зазначені суперечності зумовили вибір теми дисертаційного дослідження – «Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури».

**Мета дослідження** – обґрунтування, розроблення та експериментальна перевірка ефективності педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити, проаналізувати та узагальнити сучасні підходи до формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

2. Виявити передумови та обґрунтувати чинники для розроблення педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

3. Розробити педагогічну технологію формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

4. Визначити ефективність впровадження в практику педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – педагогічна технологія формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Для розв'язання поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використано такі **методи досліджень**:

*теоретичні*: аналіз та синтез положень науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет і передового досвіду з питань формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури;

*емпіричні*: педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; узагальнення власного педагогічного досвіду для визначення актуальних напрямів удосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання школярів; педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний етапи) для визначення стану м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку та апробації педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; анкетування; опитування;

*статистичні*: статистичний аналіз експериментальних даних, який передбачав визначення середніх значень і варіативності за допомогою методу середніх величин; оцінювання зв'язків між досліджуваними показниками на основі кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта Пірсона, перевірку достовірності відмінностей між контрольною та експериментальною групами за критерієм Стюдента ( $t$ -критерій), а також підтвердження наукової достовірності отриманих результатів.

Дослідження проводилося в Чернігівській гімназії № 3 Чернігівської міської ради, на кафедрі педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

У дослідженні взяли участь 48 вчителів, 300 учнів молодшого шкільного віку Чернігівської гімназії № 3 Чернігівської міської ради.

**Наукова новизна** результатів дисертаційного дослідження полягає в тому, що:

*уперше* розроблено педагогічну технологію формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; упорядковано комплекс дидактичного забезпечення розвитку формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; визначено ставлення вчителів фізичної культури до процесу формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; з'ясовано рівень розвитку м'яких навичок (критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи) у дітей молодшого шкільного віку; експериментально підтверджено ефективність педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; розроблено науково-педагогічний посібник для формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури для педагогів (учителів ЗЗСО) та здобувачів педагогічних спеціальностей;

*удосконалено* методи та засоби формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку в освітньому процесі ЗЗСО;

*подальшого розвитку* набули питання комплексного підходу до уроку фізичної культури, який може сприяти як фізичному розвитку школярів, так і формуванню їхньої особистості; уточнено особливості формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; конкретизовано можливості інтеграції засобів розвитку м'яких навичок школярів у зміст освітнього процесу ЗЗСО.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в розробленні та обґрунтуванні авторської педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури, яка ґрунтується на особистісно орієнтованому підході, створенні сприятливого емоційно-психологічного клімату, а також інтеграції фізичних вправ із завданнями, спрямованими на розвиток критичного мислення, адаптивності, командної роботи, лідерських якостей і креативності. У центрі педагогічної технології в межах нашого дослідження перебуває ідея гармонійного розвитку особистості молодшого школяра. Урок фізичної культури в цьому контексті розглядається як основна платформа, навколо якої формуються інші елементи освітнього впливу. Ми виходимо з того, що розвиток м'яких навичок не суперечить формуванню рухових якостей, а, навпаки, доповнює його, створюючи умови для всебічного зростання дитини. Саме симбіоз твердих та м'яких навичок дає змогу забезпечити успішну підготовку учня до життя в сучасному суспільстві.

Розроблено комплекс навчально-методичного забезпечення для реалізації цієї технології: навчально-методичний посібник для формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури для педагогів (учителів ЗЗСО) та здобувачів педагогічних спеціальностей; описано методи та засоби розвитку soft skills дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; наведено приклади засобів формування м'яких навичок, котрі інтегруються в уроки фізичної культури (картки із завданнями, рефлексійні щоденники, плакати з правилами ігор); розроблено картки soft-орієнтації як інструмент розвитку м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; упорядковано візуальні картки настрою та методичні рекомендації.

Результати дослідження були впроваджені в освітній процес: Чернігівської гімназії № 3 Чернігівської міської ради (довідка від 4.12.2025 р., № 864), Чернігівського ліцею № 1 Чернігівської міської ради (довідка від 11.12.2025 р., № 01-07/273), Конотопського ліцею № 9 Конотопської міської ради Сумської області (довідка від 17.09.2025 р.), приватного ліцею «Унікум» міста Чернігова.

Провідні положення дисертаційної роботи інтегровані в освітній процес підготовки здобувачів першого та другого рівнів вищої освіти за спеціальностями А 4.11 «Середня освіта (Фізична культура)», А 7 «Фізична культура і спорт» в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (довідка від 15.12.2025р., протокол №4 від 27.11.2025 р.), Національному університеті «Чернігівська політехніка» довідка від 5.12.2025 р.), Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка (довідка від 21.01.2026 р., №114, протокол №5 від 18.12.2025 р.), Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (довідка від 02.01.2026 р., № 1/26, протокол №19 від 29.12.2025 р.), Кременецькій обласній гуманітарно-педагогічній академії ім. Тараса Шевченка (довідка від 22.12.2025 р., № 05-16/159, протокол №7 від 18 грудня 2025 р.), Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка (довідка від 08.01.2026 р., №28/19.02-33).

Основні положення роботи можуть бути використані у ЗЗСО для оптимізації освітнього процесу з фізичної культури; у ЗВО у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури та в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури для розширення уявлення про формування особистості школярів.

**Особистий внесок здобувача.** Дисертаційна робота є самостійною науковою працею. Висвітлена в дисертації педагогічна технологія формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури, результати перевірки її ефективності та висновки були отримані автором самостійно. Використані в роботі теоретичні здобутки інших авторів містять відповідні посилання із дотриманням правил цитування.

У публікаціях та статтях, написаних у співавторстві, особистим внеском дисертанта є такі складові: обґрунтування актуальності проблеми розвитку м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури [90]; концептуалізація дослідження ролі фізичного виховання у формуванні м'яких навичок і саморегуляції старшокласників [144]; розроблення авторської

програми формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання, організація педагогічного експерименту [41]; аналіз змісту професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичного виховання в контексті ціннісного ставлення до розвитку особистості, зокрема здоров'язбереження [81].

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення, результати й висновки дослідження неодноразово обговорювалися на міжнародних, всеукраїнських та університетських наукових заходах, зокрема: XV–XVIII Міжнародних наукових конференціях пам'яті А. Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2023–2025); XV Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Юність науки – 2025» (Чернігів, 2025); XXIV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні наукові думки щодо розвитку сучасної освіти» (Мілан, Італія, 2023), а також на щорічних конференціях кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (2018–2025), Міжнародній науково-практичній конференції «Міждисциплінарні виклики науки, освіти та технологій у XXI столітті» (Нью-Йорк, США, 2025).

*Публікації.* Основні положення та результати дисертаційного дослідження опубліковано у 18 наукових працях. Основний зміст дисертації висвітлено в 5 публікаціях (4 статті в наукових фахових виданнях України (категорії Б), 1 – у виданні, що індексується в наукометричній базі SCOPUS), 1 навчально-методичному посібнику. Матеріали апробаційного характеру представлено в 7 тезах у збірниках матеріалів наукових конференцій. Додатково відображають результати дослідження 5 публікацій.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 253 сторінок, основний її зміст викладено на 165 сторінках. У роботі міститься 23 рисунки і 11 таблиць. Список використаних джерел охоплює 152 найменування, із яких 37 – іноземними мовами.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

### 1.1. Формування особистості молодших школярів в освітньому процесі

У світлі сучасних вимог до реформування системи загальної середньої освіти України настає час поглиблених роздумів над важливим аспектом виховання та навчання – формуванням особистості молодших школярів. З кожним роком у цьому контексті зростає зацікавленість учителів, вихователів, педагогів, батьків та усіх учасників освітнього процесу до проблеми формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку [38].

Сучасне суспільство висуває перед системою освіти завдання не лише щодо передавання знань, але й стосовно глибокого формування внутрішнього світу особистості загалом і розвитку soft skills зокрема, що надає питанню формування особистості учнів молодшого шкільного віку особливого значення та актуальності. Визначення шляхів оптимального розв'язання цього завдання потребує наукового поглиблення в різних аспектах педагогічної теорії та практики [42].

Одним із ключових аспектів дослідження проблеми формування особистості учнів молодшого шкільного віку є вивчення впливу освітніх методів, виховних підходів та педагогічних стратегій на процес формування особистості молодшого школяра. Розуміння та аналіз таких факторів, як трансформація ролі вчителя в освітньому процесі, психосоціальний клімат у закладі освіти, індивідуальні особливості учнів, усебічний розвиток особистості, формування твердих та м'яких навичок, роль батьків у вихованні – надзвичайно важливі для розроблення ефективних стратегій впливу на формування особистості молодшого школяра [110].

Науковий інтерес до проблеми формування особистості учнів молодшого шкільного віку розглядається як можливість не лише збагатити науковий компонент педагогічних знань, але й зробити практичний внесок у

вдосконалення освітнього процесу, що забезпечує налагодження ефективного механізму становлення особистості молодшого школяра в межах освітньої діяльності [75].

У різні часи науковці вивчали зазначене питання, проте воно залишається актуальним, оскільки зі зміною поколінь школярів постійно виникає потреба в оновленні шляхів формування їхньої особистості в освітньому процесі.

Початок шкільного навчання й залучення до освітньої діяльності суттєво впливає на соціальний статус дитини, розширює її соціальне оточення та сприяє набуттю навичок самостійності. Важливу роль у цьому процесі відіграє поведінка школяра та усвідомлення ним відповідальності за свої дії і вчинки. Шкільне життя також передбачає введення дитини до нових відносин з іншим важливим дорослим – учителем, що впливає на її цінності та потреби [97].

Освітній процес є ключовим елементом у визначенні та структуруванні розвитку особистості молодшого школяра. Цей процес охоплює не лише засвоєння навчального матеріалу, але й формування навичок та умінь, що сприяють гармонійному розвитку учня [113].

У контексті освітньої взаємодії вчителя та учня виникає можливість впливати на різні аспекти особистісного становлення молодшого школяра. Процес опанування навчальних матеріалів передбачає взаємодію з формуванням когнітивних структур та розвитком пізнавальних функцій учнів.

Здатність учня оволодіти не лише фактичними знаннями, але й розвивати критичне мислення, творчо застосовувати отримані навички сприяє вибудовуванню його унікальної особистісної структури. У цьому вимірі навчання стає невід'ємною частиною виховання, що спрямоване на глибоке формування інтелектуальних, соціальних та емоційних аспектів особистості молодшого школяра [114].

Одним із важливих завдань цього процесу є розвиток різноманітних здібностей, які характеризуються оригінальністю та гнучкістю в розв'язанні завдань.

В умовах сучасного суспільства, де передбачено використання технологій, важливо навчити учнів комунікації, а також сформувати здатність працювати з різними типами інформації та мислити критично, творчо, та гнучко, залежно від конкретної ситуації [36].

Юрченко В. [113] визначає дві ключові стратегії в педагогічній практиці (стратегія формування та стратегія розвитку), які передбачають вплив на освітній процес та формування особистості учня. Однак під час розгляду цих стратегій важливо враховувати особливості розвитку м'яких навичок, які надають нового виміру вихованню та освіті.

Стратегія формування, як правило, передбачає встановлення стандартів та норм суспільства шляхом впливу на внутрішній світ учня через зовнішній вплив. Однак у контексті сучасної освіти важливо враховувати, що формування soft skills, зокрема комунікаційних навичок, емоційного інтелекту, лідерських якостей тощо, потребує передусім індивідуального та гнучкого підходу.

Стратегія розвитку, навпаки, передбачає акцентування на особистісному потенціалі учня та його самовираженні. У цьому контексті важливо враховувати не лише академічні досягнення, але й розвиток ключових м'яких навичок. Заохочуючи учнів до виявлення та розвитку власних чеснот, педагоги створюють умови для формування важливих навичок, які забезпечують успішне функціонування в сучасному суспільстві [113].

Враховуючи стратегії формування та розвитку, маємо особливо акцентувати на важливості розвитку м'яких навичок, які визначають успіх та адаптацію учня в соціальному середовищі.

Науковці Овчарук О [59]. та Петренко В. [62] стверджують, що в молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний процес формування різних типів мислення учнів. Розвиваються розумові операції, які визначають особливості розумової діяльності. Цей етап є дуже важливим, оскільки саме тоді відкривається творчий потенціал особистості, закладаються основи критичного та креативного мислення.

Автори Барбашова І. та Ярощук Л. [3] зазначають, що в молодшому шкільному віці формуються основні здібності та навички, які стануть основою для подальшого навчання й розвитку. Учні вивчають та застосовують різні стратегії мислення, що сприяє розширенню їхнього когнітивного спектру. Розвиток розумових операцій дає змогу дітям легше розв'язувати завдання, розвивати критичне мислення та вчитися генерувати власні думки.

На думку Качан О. [31], особливий акцент варто робити на творчому потенціалі, який активно розкривається на цьому етапі. Стимулювання творчого мислення в молодшому шкільному віці сприяє формуванню в дітей гнучкості розуму та здатності шукати нетрадиційні рішення. Розвиток творчого потенціалу в цьому віці визначає подальший успіх учнів у навчанні та їхню здатність до самореалізації в різних сферах життя.

На думку Смолюк С. [95], Барбашова І. [3], Ярощук Л. [3], Пристинського В. [31], Смолюк І. [95], Смолянко Ю. [96], основні аспекти формування особистості молодших школярів в освітньому процесі передбачають розвиток інтелектуальних здібностей (у початковій школі діти вчать читати, писати, рахувати й розв'язувати різні завдання). Педагоги мають створити стимулювальне освітнє середовище, яке сприяє розвитку інтелектуальних здібностей дітей; соціальний розвиток (у школі діти вчать спілкуватися, розуміти соціальні норми та взаємодіяти з однолітками; це допомагає формувати соціальні навички й відповідальність); розвиток емоційної сфери (молодші школярі переживають різні емоції та страхи; учителі та батьки мають сприяти розвитку емоційної грамотності та навчати дітей ефективно впоратися зі стресом та негативними емоціями); фізичний розвиток (фізична активність та здоровий спосіб життя важливі для формування здорової особистості; заняття фізкультурою та спортом в школі допомагають розвивати фізичні навички та зміцнювати здоров'я); розвиток творчості та індивідуальності (педагоги мають стимулювати творчий потенціал дітей та надавати їм можливість для вираження власної індивідуальності через мистецтво, літературу, музику тощо);

громадянська та моральна вихованість (діти мають навчатися цінностям, поваги до інших та відповідальності перед суспільством).

Зважаючи на важливість формування особистості молодших школярів в освітньому процесі, виокремлюють певні конкретні аспекти та підходи, які можуть бути корисними для досягнення цієї мети. На це звернула увагу Лозова В. [44], зацентрувавши на таких аспектах: диференційований підхід (кожна дитина унікальна, і педагоги мають намагатися зрозуміти індивідуальні потреби та здібності кожного учня; цей підхід дає змогу надавати завдання та підходи до навчання, які відповідають рівню здібностей та інтересам кожної дитини); розвиток критичного мислення (важливо навчати дітей аналізувати інформацію, ставити запитання та шукати відповіді; це сприяє розвитку критичного мислення та самостійності); виховання цінностей (освітній процес має сприяти вихованню моральних цінностей, зокрема чесності, готовності до взаємодопомоги, поваги до інших і навколишнього середовища; важливо обговорювати ці питання та вчити дітей діяти відповідально); залучення до проєктної діяльності (робота над проєктами та завданнями, що вимагають дослідження та творчого підходу, може сприяти розвитку самостійності, комунікативних навичок та інтересів дітей); сприяння саморегуляції (важливо навчати дітей контролювати свої емоції, розвивати навички саморегуляції та вміння розв'язувати конфлікти); партнерство з батьками (залучення батьків до освітнього процесу є важливим аспектом формування особистості дитини; батьки можуть стати партнерами для школи та вчителів у сприянні гармонійному розвитку дитини).

У своїх наукових та методичних працях закордонні вчені досліджували тему формування особистості молодших школярів в освітньому процесі, що стало вагомим внеском у вдосконалення освітнього процесу в ЗЗСО, зокрема: Дьюї Дж. [122; 123] (американський філософ та педагог, відомий своєю роботою в галузі дослідження дитячого розвитку та освіти) розвинув концепцію активного навчання та важливості дослідницького підходу дітей до навчання. Dimitrova Z. [127], американська психологиня та педагогиня, відома як авторка концепції

«соціокультурного навчання», яка вказує на важливість соціального взаємодії та культурного контексту для навчання та розвитку особистості дитини.

Монтессорі М.[124], італійська педагогиня та лікарка, розробила авторську методику, у якій акцент зроблено на важливості самостійного навчання та сприяння розвитку в дітей базових навичок шляхом активної взаємодії з навколишнім світом. Для молодших школярів важливим етапом є фаза «ініціативи проти провини» (6–9 років), у межах якої в дитини розвиваються ініціативність та навички розв'язування завдань.

Піаже Ж.[126], швейцарський психолог, у процесі вивчення особливостей розвитку інтелекту дітей розробив стадійну теорію когнітивного розвитку та вказав на важливість активної взаємодії з навколишнім середовищем для розвитку когнітивних навичок.

Адлер А. [115], австрійський психіатр і психолог, зробив важливий внесок у розуміння психосоціального розвитку дітей і обґрунтував важливість формування навичок позитивного самооцінювання та віри у власні можливості.

Наукові праці цих вчених дали нам змогу сформувати глибоке розуміння щодо того, як формується особистість молодших школярів в освітньому процесі. Їхні дослідження підкреслюють важливість взаємодії з дітьми, створення стимулювального освітнього середовища та розвитку як інтелектуальних, так і соціальних навичок для гармонійного розвитку особистості. Вони запропонували педагогічні методики та концепції, які спрямовані на дослідження психологічних, соціальних та культурних аспектів цього процесу.

Дослідники довели, що формування особистості молодших школярів в освітньому процесі – це складний і важливий процес, який передбачає розвиток різноманітних аспектів формування особистості дитини під час навчання в початковій школі. А ця тема має важливе значення для педагогів, батьків і суспільства загалом, оскільки молодші школярі перебувають на етапі активного формування своєї ідентичності та особистісних якостей.

Погоджуємося з думкою науковців, що формування особистості молодших школярів – це багатоаспектний та тривалий процес, який вимагає участі всіх

зацікавлених сторін, зокрема вчителів, батьків, учнів та суспільства загалом. Це процес, який потребує індивідуального підходу до кожної дитини з урахуванням її потреб та можливостей. Успіх у цьому напрямку сприяє гармонійному розвитку дитини та підготовці її до подальшого життя.

Результати теоретичного дослідження засвідчують, що початок шкільного навчання впливає на соціальні навички та статус дитини, розширює її контакти та сприяє розвитку самостійності. Учителі відіграють ключову роль у цьому процесі, підтримуючи учнів, оцінюючи їхні успіхи та невдачі в навчанні та впливаючи на формування системи цінностей дитини. Важливим завданням освітнього процесу на цьому етапі є розвиток м'яких навичок молодших школярів, що передбачає формування критичного та креативного мислення, адаптивності, лідерських якостей та здатності працювати в команді.

Формування особистості молодших школярів в освітньому процесі – це складний і багатогранний процес, який вимагає уважності та ґрунтовного вивчення психологічних, соціальних, культурних та педагогічних аспектів. Розуміння цього процесу дає змогу педагогам і батькам створити сприятливі умови для гармонійного розвитку дітей та підготувати їх до викликів сучасного світу [112].

## **1.2. М'які навички: сутність поняття та види**

М'які навички розглядаються як один із ключових чинників особистісного становлення й професійної успішності людини в умовах динамічних суспільних трансформацій. У міжнародному освітньому науковому просторі вони набули статусу універсальних компетентностей, що забезпечують здатність гнучко реагувати на зміни, ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням, ухвалювати обґрунтовані рішення та конструктивно діяти в різних життєвих ситуаціях. Зростання їхньої актуальності зумовлене переходом сучасних освітніх систем до модельного підходу, у центрі якого перебуває всебічний розвиток особистості та формування міждисциплінарних умінь, що доповнюють і підсилюють традиційні тверді навички. Згідно з даними Organisation for Economic Cooperation

and Development (OECD), соціально-емоційні навички, такі як емпатія, критичне мислення, самоефективність, відповідальність, здатність до співпраці та командної роботи, лідерські якості, можуть бути не менш, а в деяких випадках навіть більш важливими, ніж когнітивні навички [136].

У Звіті World Economic Forum (WEF) «The Future of Jobs 2025» ідентифіковано адаптивність, гнучкість, лідерські якості та соціальний вплив як ключові навички, що набуватимуть особливого значення до 2030 року [147]. М'які навички на сьогодні розглядаються як невід'ємна частина загальної компетентності учня й важливий показник його готовності до успішної самореалізації в умовах постійних змін.

Усвідомлення важливості розвитку м'яких навичок в контексті формування особистості молодших школярів на уроках фізичної культури зумовлює необхідність вивчення сутності поняття, його структури та видів [114].

Сутність м'яких навичок полягає в розвитку особистісних, комунікативних, соціальних та когнітивних навичок, які допомагають індивідуумам ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. На уроках фізичної культури такі навички можуть бути розвинуті через спільну фізичну активність, взаємодію та командну гру [129].

Soft skills охоплюють елементи саморегуляції, рефлексії, комунікації, роботи в команді, розвитку креативного, критичного мислення, прояви лідерських якостей. Молодші школярі, залучені до фізичної культури, навчаються ефективно працювати в групі, розвиваючи вміння співпрацювати та взаємодіяти [92].

На думку Бахмут Н. [4], м'які навички – це сукупність особистісних, соціальних та комунікативних навичок, які дають змогу ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розуміти власні емоції й керувати ними, а також адаптуватися до різних ситуацій. Ці навички важливі в різних аспектах життя, передусім у процесі навчання, особистого розвитку, професійної діяльності та в міжособистісних взаєминах.

Смолянко Ю. [96] та Смолюк С. [95] стверджують, що основні складові soft skills охоплюють: комунікацію – здатність ефективно висловлювати свої

думки, слухати інших, використовувати невербальну комунікацію та взаємодіяти з різними типами людей; лідерство – здатність вести та мотивувати групу, ухвалювати рішення та впливати на інших; здатність до співпраці – уміння працювати в команді, враховуючи різні точки зору та сприяючи досягненню спільних цілей; адаптативність – здатність пристосовуватися до нових умов, змінювати стратегії та швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій; проблемне мислення – здатність аналізувати ситуації, визначати проблеми та шукати ефективні рішення; емоційний інтелект – здатність розуміти свої емоції та керувати ними, а також уміння розпізнавати та враховувати емоції інших.

М'які навички важливі в особистісному розвитку учнів молодшого шкільного віку, оскільки вони допомагають підвищувати ефективність взаємодії з навколишнім середовищем та сприяють успішному досягненню цілей у майбутньому [96].

У наукових дослідженнях останніх років теоретичні аспекти формування та оцінювання навичок XXI століття розв'язують такі науковці, як Васильєва О. [11], Дементієвська Н. [22], Коваль К. [34], Длугунович Н. [25]. Вони розглядають поняття м'які навички по-різному, однак практично всі визначення частково пов'язані між собою, а деякі з них тісно переплітаються одне з одним.

Зокрема Коваль К. [34] стверджує, що м'які навички – це соціологічний термін, пов'язаний із емоційним інтелектом людини, перелік особистих характеристик, які забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми.

Васильєва О. [11] зауважує, м'які навички – це соціально-трудова характеристика сукупності знань, умінь, навичок і мотиваційних характеристик особистості у сфері взаємодії між людьми, здатність раціонально управляти своїм часом, уміння переконувати, вести переговори, схильність до лідерства, наявність емоційного інтелекту, що позначені емерджентністю й необхідні для успішного виконання завдань, а також відповідають вимогам часу; це характеристика потенційної якості, що дає змогу описати практично всі елементи готовності людей до ефективної праці.

Пометун О. [67] зауважує, що м'які навички – це уніфіковані навички та особистісні якості, які підвищують ефективність роботи і взаємодії з іншими людьми.

Порівняльний аналіз наукових підходів до структурування м'яких навичок засвідчив наявність як спільних, так і відмінних ознак у запропонованих класифікаціях. Спільним для більшості досліджень є виокремлення таких універсальних м'яких навичок, як уміння працювати в команді, здатність до адаптації в нових умовах, критичне та креативне мислення, а також лідерські якості, що розглядаються як ключові чинники ефективної соціальної та навчальної діяльності особистості. Відмінності ж між класифікаціями зумовлені насамперед акцентами авторів: одні зосереджуються на емоційно-регулятивних складових, інші – на комунікативних або соціально-організаційних уміннях, що відображає багатовимірність феномену м'яких навичок і відсутність єдиної усталеної типології.

Ми погоджуємось із думками науковців та робимо висновок, що сутність soft skills полягає в розвитку особистісних, комунікативних, соціальних та когнітивних навичок, які допомагають індивідуумам ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. На уроках фізичної культури такі навички можуть бути розвинуті через спільну фізичну активність, взаємодію, спільну гру, розв'язання змодельованих учителем завдань.

На нашу думку, м'які навички молодших школярів – це сукупність соціально-емоційних та інтелектуально-поведінкових умінь, що проявляються у здатності дитини ефективно взаємодіяти з однолітками, ухвалювати рішення, адаптуватися до нових ситуацій, проявляти ініціативу, лідерство й креативність у навчальній та руховій діяльності.

Вивчаючи питання структури soft skills у контексті розвитку їх у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури, можемо виокремити такі компоненти:

– емоційний інтелект – здатність дітей контролювати свої емоції під час фізичної активності, адаптуватися до змін та ефективно взаємодіяти з однокласниками;

– комунікаційні навички – здатність чітко та ефективно висловлювати свої думки та ідеї під час спільної рухової активності;

– співпраця та робота в команді – розвиток навичок співпраці та ефективної роботи в команді під час фізичних вправ та ігор; здатність допомагати та підтримувати однокласників під час виконання завдань на уроках фізичної культури;

– лідерство – розвиток лідерських якостей у дітей, що передбачає здатність організовувати та керувати групою фізичною активністю; сприяння розвитку в дітей мотивації для досягнення спільних цілей;

– адаптивність – здатність дитини швидко адаптуватися до різних умов та завдань на уроках фізичної культури;

– креативне мислення – здатність генерувати нові ідеї, пропонувати нестандартні рішення рухових чи ігрових ситуацій;

– критичне мислення – вміння аналізувати завдання, обґрунтовувати вибір дій, оцінювати їхню ефективність і робити усвідомлені висновки.

На нашу думку, ця структура soft skills у контексті формування їх у молодших школярів на уроках фізичної культури розкриває важливі аспекти розвитку особистісних та соціальних навичок, сприяючи їхньому повноцінному фізичному та соціальному розвитку.

У контексті дослідження м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури науковці ретельно розглядають різноманітні види навичок, оскільки вони впливають на загальний розвиток особистості та соціальну взаємодію в процесі фізичної активності.

Вибір для дослідження саме таких м'яких навичок, як критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості та командна робота, зумовлений як їх інтегративним характером і високим педагогічним потенціалом у контексті фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, так і результатами

рейтингування пріоритетності розвитку м'яких навичок вчителями фізичної культури (представлені у розділі 3). Зазначені м'які навички безпосередньо реалізуються в руховій, ігровій та командній діяльності, що є природною для даної вікової категорії, і водночас опосередковано сприяють розвитку інших складових м'яких навичок, зокрема емоційної саморегуляції та комунікативної компетентності. Таким чином, обмеження кола досліджуваних soft skills не звужує змісту формування особистості дитини, а забезпечує методологічну цілісність дослідження та можливість глибокого аналізу педагогічних умов їх цілеспрямованого розвитку.

На уроках фізичної культури важливо розвивати в учнів навички ефективної комунікації, зокрема здатність висловлювати свої ідеї, вислуховувати партнерів та взаємодіяти з ними під час виконання різних фізичних вправ і ігор. Уроки фізичної культури є ідеальним середовищем для розвитку навичок співпраці та роботи в команді. Діти вчаться взаємодіяти, допомагати один одному. У процесі фізичної активності важливо визначити та розвивати лідерські якості серед дітей. Це охоплює вміння ухвалювати рішення, мотивувати товаришів до досягнення спільних цілей та вести групу під час фізичних вправ [111].

Уроки фізичної культури надають можливість розвивати навички адаптації до різних фізичних вправ та ігор. Діти вчаться швидко змінювати свої стратегії, взаємодіяти з різними учасниками та адаптуватися до різноманітних умов [72].

У контексті фізичної активності важливо вдосконалювати розуміння та керування власними емоціями, а також розпізнавання емоцій інших дітей. Це сприяє формуванню емоційної стійкості та покращенню взаємин у групі [41].

У сучасних українських дослідженнях (Хоменко П., Денисовець Т., Долідзе А., та Олефір Д. [107]) значну увагу також приділено розвитку критичного мислення дітей молодшого шкільного віку, оскільки ця компетентність забезпечує усвідомлений вибір рухових дій, здатність аналізувати результати виконання вправ та оцінювати власні можливості.

Актуальність розвитку креативного мислення на уроках фізичної культури зумовлена необхідністю формування в учнів здатності до нестандартного розв'язання рухових і життєвих завдань у динамічних умовах сучасного суспільства. Зміст і організація рухової діяльності створюють сприятливі умови для розвитку уваги, гнучкості мислення та ініціативності через варіативні вправи, ігрові та проблемні ситуації.

Загальною тенденцією наукових пошуків у сучасній освіті є визнання ключової ролі м'яких навичок у вихованні та навчанні молодших школярів. Формування цих навичок на уроках фізичної культури стає не лише складовою їхнього розвитку, але й фундаментально важливим етапом у формуванні гармонійної особистості, здатної ефективно взаємодіяти з оточенням та розкривати свій потенціал у різних сферах життя [65].

### **1.3. Психолого-педагогічні детермінанти формування м'яких навичок як наскрізних умінь ключових компетентностей НУШ**

У сучасному освітньому контексті постає питання щодо важливості розвитку не лише когнітивних, а й соціально-емоційних навичок, які почасти ідентифікують як *soft skills*. Запровадження НУШ відкриває нові перспективи для розгляду психолого-педагогічних аспектів формування цих ключових компетентностей [7].

Психологічний аспект розвитку м'яких навичок в освітньому середовищі є ключовим. Природність розвитку дитини тісно пов'язана з її емоційно-психічним станом. Розуміння індивідуальних особливостей та психологічних потреб учнів сприяє ефективній роботі з розвитком таких навичок, як комунікація, співпраця, толерантність [8].

Однією з важливих складових м'яких навичок є емоційний інтелект. Психологія зробила свій внесок у розуміння та розвиток емоційних навичок, таких як саморегуляція, емпатія та вміння ефективно взаємодіяти з іншими в різних ситуаціях [24].

Важливим фактором є стимулювання самосвідомості та самовдосконалення, розуміння себе, своїх чеснот і вад, що є важливою передумовою для розвитку м'яких навичок. Психологічна та педагогічна підтримка допомагає учням збільшити усвідомленість про себе, що сприяє активному самовдосконаленню та вдосконаленню своїх навичок [50].

Важливим елементом формування м'яких навичок є використання нових педагогічних стратегій, адаптованих під вимоги сучасної освітньої парадигми. Проектне навчання, групові завдання, методи активної взаємодії учнів у класі створюють оптимальні умови для розвитку навичок роботи в команді та самоорганізації [46].

У своїх роботах Смолянко Ю. та Ігнатенко О. [95] обґрунтовують необхідність висвітлення педагогічних умов розвитку soft skills, зокрема здатності учнів до командної роботи. Вони наголошують, що важливими педагогічними умовами сформованості soft skills, зокрема здатності до командної роботи, є: забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії між учасниками освітнього процесу (дитина – дитина, дитина – дорослий, дитина – група дітей); створення емоційно збагаченого, розвивального освітнього середовища, спрямованого на розвиток учнівської співдружності та організацію спільної діяльності в колективі; упровадження відповідного методичного забезпечення щодо розвитку soft skills.

У контексті НУШ, де акцент робиться на компетентнісному підході, важливо визначити інтеграцію soft skills через усі предмети та діяльнісні сфери. Здатність до критичного мислення, розвинута комунікативна компетентність та вміння ефективно працювати в групі мають стати не лише окремими напрямками в межах освітнього процесу, але й невід'ємною частиною його загальної структури [37].

Науковці Ковтун А., Дем'янов В. [35] стверджують, що найбільш конкурентоспроможними в майбутньому будуть ті учні, що зможуть навчатися впродовж життя, критично мислити, ставити цілі та досягати їх, працювати в команді, спілкуватися в багатокультурному середовищі та володіти іншими

сучасними вміннями. Варто зауважити, що традиційна українська школа не сформувала такі компетентності в учнів: немає спеціально відведених навчальних дисциплін або принаймні тематичних розділів у межах шкільних предметів, зокрема в навчальній програмі з фізичної культури, редакції 2022 року [53]. Водночас у Концепції НУШ [38; 57] зазначено, що формування м'яких навичок є пріоритетним напрямом розвитку дитини.

Зважаючи на отримані факти, вважаємо, що актуальним стає пошук інноваційних шляхів формування особистості школярів, передусім їхніх м'яких навичок, зокрема шляхом інтегрування в урок фізичної культури.

У Типовій освітній програмі з фізичної культури для 1–2, 3–4 класів (за ред. Шияна Р.) серед завдань фізкультурної освітньої галузі в початковій школі зазначено: розвиток комунікативних умінь під час занять фізичною культурою; формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом; усвідомлення ролі занять спортом і Олімпійського руху для формування самоповаги, упевненості в собі, прагнення досягати успіху, дотримуючись принципів чесної гри; збільшення обсягу рухової активності, яка приносить радість дитині; формування творчих здібностей засобами фізичної культури, що належать до формування м'яких навичок [101; 103].

У Типовій освітній програмі для 1–2, 3–4 класів (за ред. Савченко О.) серед завдань фізкультурної освітньої галузі в початковій школі вказано: виховання в молодших школярів розуміння значущості занять фізичними вправами; формування в учнів здатності до оволодіння різними способами рухової діяльності, виконання фізичних вправ; уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами; розвиток у молодших школярів здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між позитивними та негативними чинниками щодо стану свого здоров'я та фізичного розвитку; використовувати різні способи пошуку корисної інформації в довідникових джерелах, зокрема за допомогою інформаційно-комунікативних технологій і критичного мислення; формування в учнів здатності творчо застосовувати набутий досвід із фізичної

культури, використовувати сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення; розвиток у молодших школярів здатності використовувати навички самоконтролю й самооцінювання свого фізичного стану, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та безпечної поведінки в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності; розвиток в учнів здатності спілкуватися і взаємодіяти з дорослими й однолітками, співпрацювати та досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності, використовувати термінологічний апарат із фізичної культури рідною мовою під час фізкультурно-оздоровчої діяльності; виховання в молодших школярів емоційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, здатності добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних можливостей, бажання керуватися правилами безпечної і чесної гри, уміння боротися, вигравати і програвати; формування зацікавленості досягненнями українських спортсменів на Олімпійських іграх та інших спортивних змаганнях [100; 102].

Варто зазначити, що в обох типових освітніх програмах для 1–2, 3–4 класів відслідковуються тенденції до формування і розвитку м'яких навичок школярів. Автори наголошують, що предметом навчання в початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність, пов'язана з загальноосвітньою спрямованістю та формуванням особистості. Нові підходи до змісту занять фізичною культурою мають орієнтувати вчителів не лише на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості (розвиток м'яких навичок зокрема), на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Розв'язання цих завдань передбачає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання [100; 101; 102; 103].

Психолого-педагогічні детермінанти формування *soft skills* в контексті НУШ визначаються необхідністю інтеграції психологічних знань та педагогічних стратегій. Досягнення цієї мети вимагає поєднання наукового підходу, педагогічної експертизи та постійної взаємодії між вчителями та

психологами з метою створення оптимальних умов для всебічного розвитку учнів у новому освітньому середовищі [37].

#### **1.4. Методи формування м'яких навичок у школярів на уроках фізичної культури**

У сучасному освітньому контексті, де висока конкурентоспроможність та готовність до розв'язання завдань у колективі визначають успішність індивіда, велика увага приділяється розвитку м'яких навичок, що детермінують соціальну компетентність та адаптивність особистості. Однак оскільки ці навички базуються не лише на когнітивних, а й на емоційних та фізичних аспектах, розгляд особливостей їхнього формування в контексті уроків фізичної культури є особливо актуальним [97].

Методи формування м'яких навичок школярів у сучасному освітньому процесі ґрунтуються на діяльнісному, компетентнісному та особистісно орієнтованому підходах і передбачають активне залучення учнів до соціально значущої взаємодії. Вагоме місце посідають інтерактивні методи навчання, зокрема кооперативне навчання, робота в малих групах, дискусійні та проблемно-пошукові методи, які сприяють розвитку комунікативних умінь, критичного мислення, здатності до співпраці та ухвалення спільних рішень. Ефективними є також ігрові та рольові методи, що моделюють реальні життєві ситуації й забезпечують формування емоційної стабільності, емпатії та відповідальності за власні дії.

Окрему групу репрезентують рефлексивні методи, спрямовані на усвідомлення учнями власного досвіду, поведінкових стратегій і результатів діяльності, що є важливим чинником розвитку саморегуляції та самооцінювання. Проектна діяльність і навчання через досвід дають змогу інтегрувати пізнавальні, соціальні й емоційні аспекти розвитку, формуючи ініціативність, креативність і навички планування. Сукупне застосування зазначених методів забезпечує цілісний і системний характер формування м'яких навичок школярів,

відповідаючи викликам сучасної освіти та потребам особистісного розвитку дитини [109].

Специфіка формування м'яких навичок на уроках фізичної культури зумовлена поєднанням рухової діяльності з постійною міжособистісною взаємодією, емоційною насиченістю та варіативністю освітніх ситуацій. У процесі виконання фізичних вправ, рухливих ігор і командних завдань відбувається природне формування комунікативних умінь, навичок співпраці, лідерства й відповідальності за спільний результат, а також розвиток емоційної стабільності та стресостійкості. Особливого значення набувають ситуації вибору, змагальності та взаємодопомоги, які стимулюють саморегуляцію, дотримання правил і ухвалення рішень в умовах обмеженого часу [95].

Водночас урок фізичної культури створює унікальні умови для розвитку креативності та критичного мислення через варіативне виконання рухових завдань, модифікацію ігрових правил і залучення учнів до спільного пошуку ефективних рухових рішень. Рухова діяльність, на відміну від суто когнітивних форм навчання, забезпечує безпосередній досвід успіху й помилки, що підсилює рефлексивні процеси та сприяє усвідомленому формуванню м'яких навичок. Отже, фізична культура стає ефективним педагогічним середовищем, у якому розвиток м'яких навичок відбувається інтегровано, природно й практикоорієнтовано [97].

Фізичні вправи та рухливі ігри як невід'ємна складова уроків фізичної культури можуть стати ефективними інструментами для розвитку та формування soft skills. Їхня різноманітність та спрямованість на різні аспекти особистісного розвитку створюють можливості для комплексного вдосконалення учнів, що відображається в їхньому соціальному та емоційному благополуччі [31].

Важливим аспектом є розгляд впливу специфічних методів на формування різноманітних аспектів м'яких навичок учнів, а також аналіз їхнього варіативного застосування під час уроку фізичної культури. Підкреслюючи важливість занять фізичними вправами для повноцінного розвитку особистості, спрямовуємо своє дослідження на виявлення оптимальних методів та засобів,

які сприяють формуванню та удосконаленню м'яких навичок в учнів молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Однією з ключових складових формування м'яких навичок є здатність до співпраці, комунікації та емоційного контролю. Фізична активність не лише сприяє покращенню фізичного розвитку, а й впливає на психічний стан, розвиваючи такі навички, як толерантність до стресових ситуацій, адаптивність, уміння працювати в команді, розвиток лідерських якостей, креативності та критичного мислення [59].

Рухливі ігри, насичені елементами співпраці та комунікації, відкривають перед учасниками унікальні можливості для розвитку ключових соціальних навичок. Ці ігри, які орієнтовані на взаємодію та взаєморозуміння, глибоко впливають на формування особистісних якостей та забезпечують позитивну соціальну взаємодію [83].

Рухливі ігри часто потребують від гравців об'єднання їхніх зусиль для досягнення спільної мети або розв'язання конкретного завдання. Це вимагає від учасників обміну ідеями, висловлення своїх думок та ухвалення колективних рішень. Такий підхід навчає учасників слухати думки інших та приймати їхні внески в розв'язання проблем [76].

У процесі гри важливо встановлювати ефективну комунікацію між гравцями, які навчаються висловлювати свої ідеї чітко та лаконічно, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування. Це розвиває навички висловлення своїх думок та здатність чітко спілкуватися з іншими. У відповіді на різні ситуації гравці розвивають емоційне розуміння своїх партнерів у грі. Вони вчаться з розумінням ставитися до емоцій та потреб інших, що формує навички емпатії та сприяє створенню позитивного командного духу [95].

Рухливі ігри часто містять несподівані елементи або зміни в ігровому середовищі. Гравці навчаються ефективно реагувати на ці зміни, керуючись стратегічним мисленням та адаптацією до нових умов. Це сприяє розвитку навичок управління стресом та гнучкості в різних ситуаціях [83].

Отже, рухливі ігри на уроках фізичної культури, завдяки своєму природному фокусу на співпрацю та комунікацію, стають важливим інструментом для розвитку соціальних навичок. Гравці, поглиблюючи взаєморозуміння та взаємодію, формують ключові соціальні уміння, які є необхідними в сучасному суспільстві.

Фізичні вправи, які передбачають партнерську або групову діяльність, сприяють розвитку емпатії та взаєморозуміння. Учасники вправ навчаються враховувати потреби партнерів, співпереживати їхнім успіхам та труднощам, що є важливою складовою соціально-емоційного розвитку [127].

Завдання на уроках фізичної культури передбачають обрання лідера чи капітана команди, допомагають розвивати навички лідерства. Учасники вчаться брати на себе відповідальність за свої вчинки, впливати на рішення групи та координувати зусилля для досягнення спільної мети [75].

Фізична культура, увібравши в себе елементи різноманітних культурних аспектів у спортивних та рухливих іграх, сприяє формуванню толерантності та розумінню відмінностей. Учасники навчаються поважати та приймати різницю в інших, що сприяє створенню гармонійного колективу [42].

Ми робимо висновок, що спеціальні завдання з розвитку м'яких навичок, інтегровані в уроки фізичної культури, мають не лише сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів, але і стати важливим інструментом для формування ключових м'яких навичок. Різноманітність застосованих методів дає змогу адаптувати підходи до потреб різних груп учнів, створюючи унікальні можливості для кожного.

### **Висновки до розділу 1**

У результаті аналізу наукових джерел і сучасної освітньої практики встановлено, що проблема формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури є актуальною, багатовимірною та недостатньо розробленою у вітчизняній педагогічній науці.

Сучасні соціальні запити, положення Концепції «Нова українська школа» та державних стандартів початкової освіти засвідчують необхідність

цілеспрямованого розвитку критичного мислення, креативності, адаптивності, комунікації, здатності до командної взаємодії та емоційної стабільності вже на початкових етапах навчання.

Аналіз теоретичних підходів дав змогу дійти висновку, що, попри значний виховний і розвивальний потенціал уроків фізичної культури, їхня традиційна організація залишається зорієнтованою переважно на розвиток рухових якостей і не забезпечує системного та усвідомленого формування м'яких навичок.

Виявлено суперечність між декларуванням м'яких навичок як наскрізних умінь у нормативних документах та відсутністю чіткого теоретико-методичного інструментарію для їхньої інтеграції в зміст і структуру уроку фізичної культури.

Узагальнення психолого-педагогічних детермінант засвідчило, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку м'яких навичок, а рухова діяльність у поєднанні з ігровими, проблемними та комунікативними завданнями створює сприятливі умови для їх формування. Водночас встановлено, що в наукових дослідженнях бракує комплексного бачення фізичної культури як освітнього середовища для цілісного особистісного розвитку дитини.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують наявність актуальної науково-педагогічної проблеми та доцільність розроблення спеціальної педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури з урахуванням вікових особливостей учнів, компетентнісних орієнтирів НУШ і потенціалу рухової діяльності як засобу соціально-особистісного розвитку.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Методи дослідження було визначено на основі системного підходу до предмета дослідження (педагогічна технологія формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання), а також необхідності отримання об'єктивних результатів дослідження. Відповідно, у процесі дослідження застосовано низку наукових методів, які умовно можна схарактеризувати за окремими групами.

1. Теоретичні методи дослідження: аналіз та синтез даних науково – методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет і передового досвіду з питань формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

2. Емпіричні методи дослідження: педагогічне спостереження за організацією процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний етапи) для визначення впливу розробленої технології на рівень розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; опитування; психолого-педагогічні методики діагностування м'яких навичок; теоретичне моделювання освітнього процесу; метод експертного оцінювання комплексного показника фізичної підготовленості; педагогічні спостереження.

3. Статистичні методи дослідження: статистичний аналіз даних, отриманих у процесі педагогічного експерименту.

**Теоретичні методи дослідження.** Використання теоретичних методів дослідження ґрунтувалось на здійсненні аналізу, синтезу, узагальнення та порівняння теоретичної інформації стосовно об'єкта й предмета дослідження. На основі проведеного аналізу було сформовано понятійний апарат дослідження, його проблематику; окреслено перелік нерозв'язаних питань, пов'язаних із процесом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, формуванням

у них м'яких навичок в освітньому процесі ЗЗСО; визначено мету, завдання, предмет дослідження.

**Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й документальних матеріалів** здійснено в межах реалізації програми дослідження з метою розв'язання відповідних наукових завдань, при цьому розглянуто такі види наукових видань: науково-методичну, педагогічну, психологічну й спеціальну літературу; матеріали наукових конференцій різного рівня, періодичних видань, дисертацій та авторефератів, інформацію з мережі Internet, законодавчі й нормативні акти, навчальні програми та навчальні плани, що відповідають тематиці дисертаційного дослідження.

Проведення аналізу науково-методичної літератури дало підставу розкрити сутність поняття «м'які навички» в педагогічному контексті як інтегративної характеристики, що охоплює здатність до критичного мислення, креативного підходу до розв'язання завдань, ефективної командної взаємодії, лідерської ініціативності та адаптивності до змін.

На основі узагальнення наукових джерел було визначено, що уроки фізичної культури є сприятливим середовищем для цілеспрямованого розвитку м'яких навичок, оскільки передбачають активну взаємодію учнів, виконання проблемних і ситуативних завдань, усвідомлення потреби в ухваленні рішень у динамічних умовах, що моделюють реальні життєві ситуації.

Крім того, теоретичне опрацювання джерел дало змогу обґрунтувати доцільність використання інтегрованого підходу до формування м'яких навичок, який поєднує фізичний, соціальний та емоційний розвиток молодших школярів у межах освітнього процесу з фізичної культури. Зокрема було виокремлено принципи, методи й педагогічні умови, що сприяють ефективному розвитку м'яких навичок на уроці фізичної культури, а також виявлено прогалини в науковій літературі, пов'язані з відсутністю чітко структурованої педагогічної технології, орієнтованої на комплексне формування цих навичок у початковій школі.

Отримані в результаті теоретичного аналізу дані дали змогу оцінити ступінь розгляду досліджуваної проблеми та сприяли обговоренню й інтерпретації результатів дисертаційної роботи.

У межах дослідження розглянуто документальні матеріали, законодавчі та нормативні акти України, що регламентують організацію процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти: Концепція НУШ [38; 39], Закон України «Про освіту» [29], державні стандарти [24], типові освітні програми початкової освіти для закладів загальної середньої освіти [100; 101; 102; 103]; навчальні плани, накази та листи МОН.

У процесі реалізації методу аналізу науково-методичної літератури опрацьовано понад 200 джерел.

**Емпіричні методи дослідження** охоплюють педагогічне спостереження, узагальнення власного професійного та педагогічного досвіду, педагогічний експеримент та психолого-педагогічне тестування. Зокрема педагогічне спостереження за процесом організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку було здійснене в Чернігівській гімназії №3 Чернігівської міської ради з метою отримання первинної інформації щодо організаційних передумов розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку, виявлення дієвих шляхів їх формування на уроках фізичної культури.

**Узагальнення власного професійного та педагогічного досвіду** було пов'язане з аналізом досвіду роботи аніматором (12 років), вожатим у дитячо-оздоровчому таборі «Шоколад» (2018-2021), педагогом у приватному ліцеї «Унікум» (2019–2022), окрім того, узято до уваги враження й спостереження, здобуті під час проходження педагогічної практики в ЗЗСО №3 м. Чернігів, у процесі організації діяльності студії дитячого розвитку «Вподобайка» та «Emotions kids room». В основу методики увійшли авторські ігри, які були розроблені та апробовані в результаті власної педагогічної діяльності.

**Педагогічний експеримент.** На різних етапах реалізації завдань дослідження було застосовано педагогічний експеримент, який складався з констатувального та формувального етапів. До завдань констатувального етапу

педагогічного експерименту належав аналіз рівня розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку (критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи), а також з'ясування їхнього зв'язку з академічною успішністю та рівнем фізичної підготовленості молодших школярів.

Констатувальний етап педагогічного експерименту було сплановано відповідно до логіки здійснення педагогічного пошуку та проведено у 2023–2024 н.р. задля отримання інформації про рівень розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку та формування передумов розроблення педагогічної технології з формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

У констатувальному етапі педагогічного експерименту взяли участь 300 учнів 3–4 класів Чернігівської гімназії № 3 Чернігівської міської ради.

У межах проведення формувального етапу педагогічного експерименту було здійснено впровадження й оцінювання ефективності педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Процедура проведення формувального етапу педагогічного експерименту передбачала аналіз двох груп досліджуваних: контрольна група (КГ) та експериментальна (ЕГ). Експериментальне дослідження проводилося на базі Чернігівської гімназії №3 Чернігівської міської ради. До вибірки було залучено 110 учнів третіх і 150 учнів четвертих класів, що забезпечило достатню репрезентативність та дало змогу простежити динаміку розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку. Загальна кількість респондентів на початковому етапі становила 300 учнів, однак у процесі роботи ця цифра була скоригована (260 учнів) з огляду на відсутність частини школярів у дні проведення тестувань. Для збереження валідності результатів та збалансованості груп підсумковий склад учасників було вирівняно, а контрольна та експериментальна групи мали однакову чисельність – по 130 учнів кожна.

Окрім кількісного балансу, враховувалися також якісні характеристики учнівських колективів. Зокрема взято до уваги рівень сформованості базових навчальних умінь, соціально-психологічний клімат у класах, загальну навчальну мотивацію та наявність лідерських позицій серед школярів. Такий підхід дав змогу сформувати групи, які не лише були однаковими за чисельністю, але й мали співмірні умови розвитку.

У підсумку було сформовано контрольну та експериментальну групи, у кожній з яких налічувалося по 55 учнів третіх класів та по 75 учнів четвертих класів. Така організація вибірки відповідала основним методологічним вимогам педагогічного експерименту та забезпечувала об'єктивність і достовірність порівняльного аналізу.

Отже, формування вибірки відбувалося поетапно: від первинного визначення кількості учнів до корекції їхнього складу та парного зіставлення класів. Це дало змогу отримати однорідні за характеристиками контрольну та експериментальну групи й створило надійну основу для подальшого дослідження ефективності педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку.

**Опитування.** Важливим методом збору емпіричних даних у дослідженні стало анкетне опитування вчителів фізичної культури, спрямоване на виявлення їхніх уявлень, ставлення до практичного досвіду щодо формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Опитування проводилось у місті Чернігів на базі ЗЗСО, що забезпечило репрезентативність вибірки.

З метою охоплення більшої кількості респондентів анкетування здійснювалось в онлайн-форматі за допомогою Google-форми «Актуальність впровадження методик із розвитку м'яких навичок в освітньому процесі», посилання на яку було розповсюджено через адміністрації закладів освіти та спільноти вчителів фізичної культури.

Анкета містила сім запитань різних типів, котрі дали змогу зібрати кількісні й якісні дані для подальшого статистичного аналізу. Запитання були

спрямовані на з'ясування таких аспектів: наскільки, на думку педагогів, можливе поєднання змісту уроків фізичної культури з розвитком м'яких навичок; чи володіють вони методиками або технологіями розвитку м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури; чи зацікавлені вони у створенні та реалізації такої технології у своєму закладі освіти.

Результати опитування було оброблено статистичними методами із використанням Google forms та Microsoft Excel, що забезпечило можливість кількісного представлення отриманих даних і їхньої подальшої інтерпретації в контексті поставлених завдань.

*Психолого-педагогічне тестування.*

*Визначення рівня адаптивності за методикою «Визначення особистісної адаптованості школярів» (за Фурманом А.) (Додаток 3.1).*

У межах експериментального дослідження було використано психодіагностичний інструментарій, адаптований на основі методики визначення особистісної адаптованості школярів, розробленої Фурманом А. Методика спрямована на виявлення рівня емоційного ставлення учнів до ключових сфер соціального оточення: школи, родини, вулиці, а також до власного «Я».

Адаптивність розглядається в сучасній психолого-педагогічній науці як одна з провідних м'яких навичок, що визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах змінного середовища, гнучко реагувати на нові вимоги, перебудовувати поведінкові стратегії відповідно до нових обставин, долати труднощі та зберігати внутрішню цілісність у процесі взаємодії із соціумом. Особливої актуальності формування цієї якості набуває в молодшому шкільному віці, коли інтенсивно розвиваються механізми соціальної адаптації, формуються перші уявлення про себе у взаємозв'язку з оточенням, закладаються основи емоційної регуляції та соціальної компетентності. На думку сучасних дослідників Ковальчук В., Енн С., Мальті Т., Обрадович Є., адаптивність у дітей молодшого шкільного віку тісно пов'язана з рівнем сформованості таких

якостей, як стресостійкість, саморегуляція, емоційний інтелект, довіра до соціального оточення, здатність до співпраці та відповідальності.

У контексті педагогіки адаптивність трактується як інтегральна особистісна властивість, що виявляється у здатності дитини орієнтуватися в нових освітніх, соціальних або побутових умовах, приймати зміни, зберігати конструктивність у взаємодії, шукати нові способи розв'язання проблем. Це визначає її тісний зв'язок з іншими м'якими навичками, зокрема комунікативністю, емоційною стабільністю, критичним мисленням і здатністю до командної взаємодії. В умовах динамічного освітнього середовища, де постійно змінюються форми подання навчального матеріалу, упроваджуються нові освітні технології, а також зростає роль соціального навчання, адаптивність постає ключовим чинником успішної освітньої діяльності та особистісного розвитку.

З урахуванням важливості вивчення цього компонента в межах експериментального дослідження було поставлено завдання – визначити рівень адаптивності учнів молодшого шкільного віку з метою подальшого аналізу динаміки її розвитку під впливом педагогічного втручання.

Діагностична процедура здійснювалась у формі опитування, яке передбачало самооцінювання школярами свого емоційного ставлення до низки об'єктів, осіб та явищ у чотирьох ключових сферах: «Школа», «Родина», «Вулиця» та «Власне "Я"». Зокрема діти висловлювали своє ставлення до однокласників, учителів, класного керівника, навчальних предметів, вимог школи, членів родини (матері, батька, братів/сестер, бабусі, дідуся), до друзів і товаришів, батьків друзів, сусідів, а також до власної поведінки та свого внутрішнього «Я». Відповіді оцінювались за шкалою від -5 до +5 балів відповідно до градації: «дуже негативне ставлення» (-5), «негативне» (-4), «нейтральне» (0), «позитивне» (+4) та «дуже позитивне» (+5). Отже, опитувальник дає змогу кількісно виміряти рівень прийняття дитиною навколишнього соціального середовища та її власного образу, що є ключовими факторами адаптованості.

Сумарна кількість балів за результатами відповідей дає змогу класифікувати рівень особистісної адаптації учня. Загальний діапазон коливається від 0 до 75 балів. Згідно з методикою, передбачено дев'ять рівнів адаптивності, які згруповано у три основні блоки: адаптованість, неадаптованість і дезадаптованість. До першого блоку належать максимальний (75 балів), дуже високий (73–74 бали), високий (69–72 бали), середній (64–68 балів) та низький (57–63 бали) рівні адаптованості. Вони засвідчують здатність дитини ефективно функціонувати в соціальному середовищі, дотримуватись норм і правил, формувати емоційно стійкі взаємини з оточенням, виявляти відкритість до співпраці та гнучкість у змінених умовах.

Другу групу репрезентують неадаптовані діти, які мають неочевидний (50–56 балів) або очевидний (40–49 балів) рівень адаптації. Такі результати свідчать про часткову або нестабільну інтегрованість дитини до соціального середовища, труднощі з прийняттям ролей, конфлікти з оточенням, обмежену мотивацію до навчання, що вимагає цілеспрямованої корекційної роботи. До третьої групи належать дезадаптовані діти з ситуативною дезадаптованістю (30–39 балів), стійкою дезадаптованістю (21–29 балів) або критичним рівнем дезадаптації (0–20 балів). Ці показники вказують на наявність серйозних психоемоційних труднощів, відторгнення соціального оточення, стійке неприйняття шкільного середовища, глибокі конфлікти в родинному колі або тривалу дезорієнтацію в особистісних цінностях.

Методика є ефективним інструментом кількісно-якісного оцінювання рівня адаптивності молодших школярів і дає змогу виявити як загальні тенденції функціонування особистісної адаптації, так і окремі проблемні зони в емоційно-соціальній взаємодії дитини. Завдяки простій структурі, доступності формулювань та зрозумілій системі оцінювання опитувальник може бути інтегрований до структури психолого-педагогічного супроводу учнів або використаний у межах педагогічного експерименту для вивчення впливу розвивальних заходів на рівень м'яких навичок, зокрема гнучкості поведінки, стресостійкості, здатності до прийняття змін та адаптації в нових умовах.

*Визначення рівня креативності на основі тесту Creative Types, розробленого компанією Adobe, Anyways та Грегуар К. (Додаток 3.2).*

У межах експериментального дослідження було використано психодіагностичний інструментарій на основі тесту *Creative Types*, розробленого компанією Adobe у співпраці з креативним агентством Anyways та Грегуар К. Тест базується на сучасних підходах до типології особистості, зокрема елементах теорії Майерс–Бріггс, Енеаграми та низки інших досліджень у сфері креативного мислення. Методика дає змогу виявити домінантні форми творчої активності, внутрішню мотивацію до самовираження та особливості когнітивного стилю, що лежить в основі креативної поведінки.

Креативність як компонент м'яких навичок визначається здатністю особистості до продукування нових ідей, нестандартного мислення, гнучкості у розв'язанні проблем і створення оригінального продукту в будь-якій сфері діяльності. У молодшому шкільному віці ця здатність має особливу цінність, оскільки саме в цей період формуються базові механізми творчого самовираження, активізується уява, розвиваються евристичні стратегії й засвоюються культурно-прийнятні форми прояву індивідуальності. Згідно з позицією сучасних науковців, розвиток креативності тісно пов'язаний із самооцінкою, емоційною безпекою, стійкістю до соціального тиску, а також зі здатністю долати страхи перед оцінюванням, помилками та невизначеністю (Маслоу А., Гілфорд Дж., Рунко М., Лубарт Т., Моляко В.). Формування цієї навички в умовах формальної освіти стає не лише засобом розвитку особистісного потенціалу учня, а й чинником успішної адаптації до викликів сучасного суспільства, яке вимагає інноваційності, самостійності мислення та здатності діяти в умовах неповної інформації.

Методика, яка лягла в основу дослідження, представлена у вигляді опитувальника з 18 запитань, кожне з яких передбачає вибір одного з трьох варіантів відповіді. Питання побудовані так, щоб зафіксувати домінантні форми реагування особистості на новизну, невизначеність, потребу в самореалізації, внутрішню мотивацію до пізнання, ступінь відкритості до нових ідей,

самостійність у судженнях і стійкість у відстоюванні власної позиції. Запитання охоплюють як сферу мислення (реакція на нові ідеї, здатність фантазувати, прагнення до пізнання), так і сферу поведінки (готовність діяти в умовах невідомого, ставлення до помилок, наполегливість у досягненні результату).

Система оцінювання відповідей передбачає нарахування балів за кожен варіант: «а» – 3 бали, «в» – 2 бали, «б» – 1 бал. Отже, сумарна кількість балів, яку може набрати респондент, коливається від 18 до 54. Залежно від отриманого результату, рівень креативного потенціалу класифікується за трьома інтерпретаційними рівнями.

Результат у 48 балів і вище свідчить про наявність значного творчого потенціалу. Такий рівень характерний для дітей, які вільно проявляють уяву, здатні генерувати нові ідеї, не бояться оцінювання, виявляють внутрішню мотивацію до пізнавальної діяльності, схильні до незалежного судження й виявляють оригінальність мислення. Такі учні демонструють високу когнітивну гнучкість, відкритість до нових вражень та здатність адаптувати нестандартні підходи до виконання завдань. За сприятливих умов в освітньому середовищі цей рівень креативності може стати основою для розвитку художньо-творчих, інтелектуальних або інженерних здібностей.

Інтервал 18–47 балів вказує на наявність окремих елементів креативного мислення, проте з певними психологічними бар'єрами, які перешкоджають вільному прояву творчого потенціалу. Найпоширенішими перешкодами є страх невдачі, соціальна тривожність, прагнення до зовнішнього схвалення, потреба в надмірному контролі результату. Діти з таким рівнем демонструють потенційні здібності до творчості, але потребують безпечного освітнього середовища, в якому знижено значущість оцінки та створено умови для вільного експериментування, висловлення ідей без ризику осуду.

Результати нижче 18 балів (хоча теоретично це нижня межа, яка рідко трапляється в молодшому шкільному віці) свідчать про суттєву загальмованість креативних процесів, залежність від зовнішніх стандартів, схильність до шаблонного мислення та унікаючої поведінки в нових ситуаціях. У такому

випадку необхідним є цілеспрямований розвиток творчої активності через ігрові форми, моделювання ситуацій вибору, спільні проекти, мистецькі заняття, що стимулюють фантазію та візуалізацію.

Загалом запропонована методика дає змогу надійно діагностувати креативність у дітей молодшого шкільного віку, а також розробити диференційовані педагогічні підходи до подальшого її розвитку в контексті формування комплексу м'яких навичок.

*Визначення лідерських якостей за Кові Ш. та матеріалами програми Leader in Me (FranklinCovey) (Додаток 3.3).*

У системі м'яких навичок, які формуються у процесі шкільного навчання, лідерські якості посідають одне з провідних місць. Лідерство трактується як здатність особистості брати на себе відповідальність, ініціювати позитивні зміни, вести інших за собою, ефективно комунікувати, ухвалювати рішення і мотивувати команду до досягнення спільної мети. У молодшому шкільному віці лідерські риси ще не сформовані остаточно, проте вже виявляються у вигляді ініціативності, здатності організовувати ігрову чи навчальну діяльність, вираженого прагнення впливати на процеси в групі. Сучасні підходи до розвитку лідерського потенціалу в учнів початкових класів орієнтуються на стимулювання внутрішньої мотивації, формування навичок відповідального вибору, розвиток комунікативної компетентності та вміння працювати в команді. Однією з найвідоміших світових програм, спрямованих на розвиток лідерства в дітей, є «Leader in Me», створена на основі принципів книги «7 звичок високоефективних підлітків» Шона Кові.

Для діагностування рівня сформованості лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку в межах констатувального етапу дослідження було використано методичку, побудовану на матеріалах згаданої програми FranklinCovey. Опитувальник містить п'ять запитань, які спрямовані на виявлення базових лідерських проявів, як-от: готовність брати відповідальність, підтримка інших у ситуаціях помилок, ініціативність, ставлення до командної роботи, а також реакція на труднощі в навчальній діяльності.

Кожне запитання передбачає три варіанти відповідей. Відповіді типу «а», які відображають найбільш активну та відповідальну поведінкову позицію, оцінюються у 2 бали. Відповіді «с», що свідчать про варіативність або ситуаційну гнучкість, оцінюються у 1 бал. Відповіді «в», що демонструють уникнення відповідальності або негативну реакцію, не оцінюються (0 балів). Отже, максимальна кількість балів за тест становить 10.

Рівень розвитку лідерських якостей інтерпретується відповідно до отриманого результату. Учні, які набрали від 8 до 10 балів, демонструють високий рівень лідерських якостей. Такі діти зазвичай охоче беруть на себе відповідальність у груповій діяльності, виявляють ініціативу, уміють підтримати інших, відкрито висловлюють власну думку перед класом та прагнуть бути прикладом для однолітків. Вони здатні організовувати роботу колективу, пропонують ідеї, ухвалюють рішення та мають високий потенціал до подальшого розвитку лідерських компетенцій. Результат у межах 4–7 балів свідчить про середній рівень лідерських якостей. Такі учні можуть виявляти окремі риси лідера, однак потребують додаткового педагогічного супроводу, стимулювання до активної участі в колективній діяльності, формування впевненості у власних силах і зниження страху перед помилками. Отримання результату в межах 0–3 балів є індикатором низького рівня лідерських якостей. У таких випадках спостерігається схильність до уникнення відповідальності, невпевненість у собі, пасивність у колективі, низький рівень самоорганізації, труднощі у проявленні ініціативи. Такі учні потребують цілеспрямованої педагогічної підтримки, позитивного підкріплення, моделювання успішних лідерських ситуацій у безпечному середовищі.

Запропонована методика є ефективним скринінговим інструментом для виявлення потенціалу лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку та дає змогу виявити учнів, яким необхідна додаткова увага.

*Визначення рівня командної роботи за методикою «Здатність до командної роботи» (Божок А.) (Додаток 3.4).*

Здатність до командної роботи є однією з базових м'яких навичок, що забезпечує успішність особистості в умовах колективної взаємодії, сприяє ефективному досягненню спільної мети, розвитку комунікативної культури, емпатії, відповідальності та навичок співпраці. У молодшому шкільному віці, коли відбувається активне формування навичок соціальної взаємодії, здатність до конструктивної роботи в команді стає важливим чинником адаптації до освітнього середовища, розвитку емоційного інтелекту та формування позитивної «Я-концепції» дитини в групі. Здатність працювати в команді передбачає відкритість до інших, вміння вислуховувати думки, брати на себе відповідальність за колективне рішення, узгоджувати власні дії з діями інших, а також сприяти розв'язанню конфліктів через діалог і взаємоповагу.

З метою виявлення рівня сформованості здатності до командної взаємодії в дітей молодшого шкільного віку в межах педагогічного експерименту було застосовано тест «Здатність до командної роботи» (Божок А.), який був адаптований до вікових особливостей учнів 3–4 класів. Методика ґрунтується на анкетуванні, яке містить десять запитань, кожне з яких має три варіанти відповіді. Тест спрямований на виявлення поведінкових моделей, які школярі демонструють у ситуаціях командної взаємодії, і дає змогу оцінити рівень готовності до співпраці й ухвалення колективного рішення, здатність підтримати товариша й адекватно реагувати на конфлікт, а також мотиваційну настанову щодо спільного результату.

Школярам було запропоновано завершити ситуаційні фрази шляхом вибору найбільш значущого для себе варіанта. Варіанти відповідей типу «а», які свідчать про високий рівень залученості до командної роботи, оцінюються в 1 бал. Відповіді «б» та «в», що відображають менш конструктивні або егоцентричні моделі поведінки, не оцінюються. Максимальна кількість балів за тест – «10».

Інтерпретація результатів здійснювалася за п'ятирівневою шкалою. Учні, які набрали 8–10 балів, мають високий рівень командної роботи. Вони виявляють готовність до співпраці, конструктивну поведінку в конфліктних ситуаціях,

ініціативність у допомозі, здатність ділитися завданнями, орієнтацію на результат команди, а не лише на власний внесок. Такі діти демонструють сформовану емоційну зрілість, взаємоповагу, здатність брати участь у колективному плануванні та високу соціальну компетентність. 6–7 балів свідчать про достатній рівень розвитку здатності до командної роботи. Ці учні загалом налаштовані на співпрацю, однак можуть періодично проявляти труднощі з прийняттям інших думок або уникати конфліктів без їх вирішення. 4–5 балів відповідають середньому рівню, який потребує педагогічної підтримки. Учень із таким показником, як правило, бере участь у груповій діяльності пасивно, потребує зовнішнього стимулу, може відчувати труднощі в ситуаціях, які потребують прояву відповідальності або розв'язання суперечки. 2–3 бали вказують на низький рівень здатності до командної роботи – у поведінці дитини переважає індивідуалізм, вона демонструє уникнення співпраці, несприйняття думки інших. Такий рівень потребує цілеспрямованої роботи з розвитку навичок командної взаємодії, як-от комунікативні тренінги, моделювання спільних ситуацій, розв'язання колективних завдань. 0–1 бал є свідченням дуже низького рівня командної взаємодії. У цьому випадку доцільним є залучення фахівців із психологічної служби, формування безпечного соціального середовища, що дає змогу учневі набувати позитивного досвіду співпраці без тиску та осуду.

Запропонована методика не лише дає змогу діагностувати рівень сформованості здатності до командної взаємодії, а й слугує ефективним інструментом для подальшого моніторингу динаміки розвитку цієї навички в результаті реалізації педагогічного впливу.

*Визначення рівня критичного мислення за методикою «Вилучення зайвого» (за Вишневецькою В.) (Додаток 3.5).*

У структурі м'яких навичок, що набувають дедалі більшого значення в системі сучасної освіти, критичне мислення посідає провідне місце. Воно забезпечує здатність особистості до осмисленого сприйняття інформації, її порівняння, аналізу, оцінювання достовірності та ухвалення обґрунтованих

рішень. Ця навичка є ключовою у формуванні інформаційної грамотності, стійкості до маніпулятивних впливів, розвитку аргументативної культури, а також усвідомленого вибору в соціальних і моральних контекстах. Формування критичного мислення в молодшому шкільному віці є особливо актуальним, оскільки саме в цей період закладаються основи логіко-операційного мислення, формуються навички самостійного аналізу, здатність бачити альтернативи й аргументовано висловлювати власну позицію.

Сучасні психолого-педагогічні дослідження трактують критичне мислення як багатокомпонентне психічне утворення, що охоплює аналітичні здібності, уміння співвідносити інформацію з контекстом, розуміти причинно-наслідкові зв'язки, здійснювати логічну аргументацію та зберігати сумнів як інструмент мислення (Фасіон П., Пол Р., Енніс Р., Гілфорд Д.). У контексті початкової освіти розвиток цієї навички сприяє формуванню пізнавальної самостійності, підвищенню якості засвоєння навчального матеріалу, зростанню мотивації до навчання, а також створює умови для глибокого осмислення інформації. Водночас потенціал критичного мислення виходить за межі суто освітньої сфери, забезпечуючи дитині ефективну міжособистісну взаємодію, розвиток моральної чутливості та здатність ухвалювати зважені рішення в життєвих ситуаціях.

У межах педагогічного експерименту, спрямованого на дослідження рівня сформованості м'яких навичок у здобувачів початкової освіти, одним із ключових напрямів констатувального етапу стало визначення рівня розвитку критичного мислення в учнів 3–4 класів. З цією метою було використано адаптовану методику «Вилучення зайвого», зміст якої базується на загально визнаних принципах діагностування логіко-аналітичного мислення, зокрема у версії, запропонованій Агаєвою Є.

Методика структурована відповідно до вікових можливостей молодших школярів та враховує особливості їхнього когнітивного розвитку. Завдання тесту охоплюють ключові компоненти критичного мислення: категоріальне узагальнення, установлення логічних закономірностей, аналіз причинно-

наслідкових зв'язків, оцінювання життєвих ситуацій і ухвалення морально обґрунтованих рішень. Запропонована форма подання завдань дала змогу отримати надійні діагностичні дані щодо рівня сформованості цієї м'якої навички в учнів молодшого шкільного віку.

У структурі тесту містяться п'ять завдань, кожне з яких має один правильний варіант відповіді. Рівень сформованості критичного мислення визначається за сумою набраних балів, максимальне значення яких становить п'ять. Тематичне наповнення тесту є варіативним і охоплює як предметний, так і ситуативний рівень мислення. Перше завдання спрямоване на виявлення вміння класифікувати об'єкти за спільними ознаками та вилучати зайвий елемент з групи, що потребує застосування категоріального мислення. Друге завдання полягало в завершенні логічного ряду за структурними ознаками, що потребувало володіння операціями порівняння, аналізу та синтезу. Третє завдання передбачає моделювання побутової ситуації та пов'язане зі здатністю прогнозувати логічний результат дії. Четверте завдання формулюється як оцінювання ймовірних причин певного явища, що спрямоване на розвиток уміння розрізняти об'єктивні та суб'єктивні чинники подій. П'яте завдання передбачає морально-побутову дилему, яка дає змогу перевірити не лише когнітивний, а й емоційно-ціннісний аспект критичного мислення дитини, її здатність до етичного оцінювання ситуацій та ухвалення відповідального рішення.

Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал. Отже, результат відображає рівень сформованості відповідної м'якої навички. Отримані п'ять балів свідчать про високий рівень критичного мислення, що проявляється у здатності дитини до логічного аналізу, оцінювання альтернатив, ухвалення обґрунтованих рішень та розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Чотири бали інтерпретуються як достатній рівень, який загалом відображає сформовані уміння до аналітичної діяльності з незначними помилками. Три бали свідчать про середній рівень, який засвідчує наявність базових умінь логічного мислення, проте вимагає подальшої педагогічної корекції. Два бали вказують на низький

рівень, що відображає певні труднощі у встановленні логічних зв'язків та ухваленні рішень. Один бал сигналізує про дуже низький рівень, за якого дитина відчуває значні труднощі у виконанні завдань аналітичного характеру. Результат у нуль балів свідчить про відсутність сформованого критичного мислення, що потребує цілеспрямованого педагогічного впливу, індивідуалізованого підходу та системної роботи з розвитку базових когнітивних навичок.

З метою оптимізації контролю за динамікою розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку нами було розроблено систему розподілу показників їхнього прояву за рівнями сформованості (низький, середній, високий) (табл. 2.1). Такий підхід дає змогу вчителям фізичної культури здійснювати моніторинг розвитку м'яких навичок учнів із мінімальними витратами часу та зусиль із забезпеченням більшої об'єктивності та точності оцінювання.

*Таблиця 2.1*

**Показники та рівні прояву м'яких навичок у дітей  
молодшого шкільного віку за запропонованими методиками**

Soft skills	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
<b>Критичне мислення</b>	0–2	3–4	5
<b>Адаптивність</b>	0–39	40–56	57–75
<b>Креативність</b>	0–18	19–47	48–54
<b>Лідерські якості</b>	0–3	4–7	8–10
<b>Здатність до командної роботи</b>	0–3	4–7	8–10

Оскільки кожна з методик визначення рівня розвитку м'яких навичок має власну шкалу оцінювання, було здійснено уніфікацію результатів шляхом перерахунку балів у межах трирівневої системи. Це дало змогу забезпечити порівнянність отриманих даних, узгодженість критеріїв та можливість

інтегрального аналізу результатів розвитку ключових компонентів м'яких навичок у структурі педагогічного експерименту.

Інтерпретація результатів тестування за рівнями прояву м'яких навичок, наведених у таблиці 2.1, супроводжувалась розробленням рекомендацій для педагогів та батьків, що дало змогу спрямувати подальший освітній процес на посилення індивідуальних когнітивних ресурсів учнів. Для дітей, які продемонстрували високий або достатній рівень, рекомендовано ускладнення завдань, орієнтованих на розвиток критичного мислення, формування евристичних стратегій, аналіз складних ситуацій та участь у проєктній діяльності. Для дітей із середнім і низьким рівнем результатів запропоновано систематичну роботу з вправами на логіку, аналогії, причинно-наслідкові зв'язки, обговорення проблемних ситуацій у групах, а також використання ігрових методик із чітко окресленими правилами аналізу. У випадках дуже низького рівня сформованості або відсутності проявів критичного мислення рекомендоване проведення корекційно-розвивальних занять у співпраці з психологом та вчителем, що передбачає поступовий розвиток операційного мислення, формування наочно-образних уявлень, посилення мотивації до пізнавальної діяльності.

Використання зазначеного тесту в межах експериментального дослідження дало змогу отримати валідну, надійну та репрезентативну інформацію щодо актуального стану розвитку критичного мислення в дітей молодшого шкільного віку. Результати тестування стали підґрунтям для подальшого педагогічного впливу, спрямованого на вдосконалення індивідуальних освітніх траєкторій, активізацію пізнавальної діяльності та цілеспрямований розвиток м'яких навичок в умовах інтеграції формальної та неформальної освіти.

*Методи математичної статистики* [51; 104]. Для аналізу даних, отриманих під час педагогічного експерименту, було застосовано комплекс математико-статистичних методів, що забезпечили надійність і достовірність результатів дослідження щодо формування м'яких навичок у дітей молодшого

шкільного віку на уроках фізичної культури. Зокрема, було застосовано метод середніх величин, кореляційний аналіз та вибірковий метод.

*Обчислення статистичних показників:*

– середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ): показник, що відображає середнє значення даних вибірки, який використовувався для оцінювання основних фізичних та психоемоційних показників учнів;

– середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ): показник, який відображає ступінь розсіювання значень вибірки відносно середнього арифметичного, даючи змогу оцінити варіативність отриманих результатів;

– помилка репрезентативності ( $m\bar{x}$ ): статистична величина, що відображає похибку у вибірці та дає змогу визначити точність отриманих середніх значень.

*Вивчення взаємозв'язків:*

Для дослідження взаємозв'язку між показниками розвитку м'язких навичок у дітей молодшого шкільного віку, оцінюванням їхньої академічної успішності та рівнем фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку використано метод кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції за Пірсоном). Обчислення коефіцієнта кореляції дало змогу визначити наявність і силу зв'язку між різними показниками.

$$r = \frac{\sum (dx \cdot dy)}{\sqrt{\sum (dx^2) \cdot \sum (dy^2)}},$$

де  $dx$  і  $dy$  – відхилення кожного значення від середніх арифметичних величин у вибірці для двох показників.

*Оцінювання достовірності коефіцієнта кореляції:* для оцінювання достовірності отриманих коефіцієнтів кореляції використано середню помилку коефіцієнта кореляції ( $mr$ ):

$$mr = \sqrt{\frac{1 - r^2}{n}},$$

де  $r^2$  – коефіцієнт кореляції у квадраті;  $n$  – кількість пар спостережень.

*Критерій достовірності (за t-Стьюдента):*

Для перевірки достовірності отриманих кореляційних зв'язків застосовано  $t$ -критерій Стюдента, який було розраховано за формулою:

$$t = \frac{r}{mr'}$$

де  $t$  – критерій достовірності;  $r$  – коефіцієнт кореляції;  $mr$  – середня помилка коефіцієнта кореляції.

#### *Параметричні критерії*

Оскільки дані експерименту підпорядковувалися нормальному розподілу, для порівняння результатів між ЕГ і КГ використано  $t$ -критерій Стюдента.

Доцільність застосування цього критерію змовлена тим, що досліджувані показники м'яких навичок представлені у вигляді інтегральних кількісних значень, отриманих шляхом узагальнення результатів за окремими індикаторами, що забезпечує наближення шкали вимірювання до інтервального рівня. Крім того, чисельність вибірки та характер імперичних даних відповідають основним передумовам використання параметричних методів статистики. З огляду на те, що у дослідженні аналізувалися середні значення інтегральних показників, а не частотні розподіли рівнів сформованості м'яких навичок, застосування  $t$ -критерію Стюдента є методологічно доцільним.

Різниця в результатах вважалася достовірною за умови рівня значущості  $p \leq 0,05$ , що відповідає 95%-му рівню впевненості.

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

де  $M_1$  та  $M_2$  – середнє арифметичне,  $S_1$  та  $S_2$  – стандартне відхилення, а  $N_1$  та  $N_2$  – розміри вибірок.

Кількість ступенів свободи:

$$df = N_1 + N_2 - 2.$$

*Достатність вибірки розрахована згідно з формулою:*

$$\varepsilon = \frac{(1,96 \cdot m\bar{x})}{\bar{x}} \leq 0,05,$$

де  $\bar{x}$  – середнє арифметичне;  $m\bar{x}$  – помилка репрезентативності.

Для оброблення експериментальних даних використано спеціалізовані програмні засоби, зокрема Microsoft Excel та Statistica 6.0 (StatSoft Inc., США). Ці програми дали змогу проводити статистичний аналіз даних із використанням методів кореляції, дисперсійного аналізу та інших статистичних підходів для реалізації мети й завдань дослідження.

Зазначений підхід до оброблення експериментальних даних забезпечив наукову достовірність і об'єктивність результатів, що стало основою для подальших висновків щодо ефективності розробленої методики.

**Теоретичне моделювання освітнього процесу.** На основі аналізу літературних джерел нами було обґрунтовано й теоретично змодельовано структуру педагогічного процесу формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Запропонована нами модель має системний характер і відображає взаємозв'язок мети, завдань, змісту, методів, засобів та очікуваних результатів освітнього процесу. Її побудова ґрунтувалась на специфічних принципах та засобах.

Структура моделі передбачала використання спеціально відібраних методів і засобів навчання, які інтегрують у собі різноманітні аспекти розвитку дітей молодшого шкільного віку. На етапі моделювання було визначено, що педагогічний процес формування м'яких навичок має реалізовуватись через добір змісту рухової діяльності, спрямованого не лише на розвиток фізичних якостей, але й на стимулювання критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та командної роботи. У межах уроку фізичної культури така інтеграція забезпечується завдяки організації ігрових, проблемно-пошукових і рефлексивних форм роботи, котрі створюють ситуації, наближені до реального життя.

Під час моделювання особлива увага приділялась логічності та послідовності використання дидактичного арсеналу відповідно до вікових особливостей учнів молодшого шкільного віку та завдань освітнього процесу. Такий підхід дав змогу забезпечити внутрішню узгодженість елементів моделі, їхню підпорядкованість єдиній меті – гармонійному розвитку особистості дитини засобами фізичної культури.

## **2.2. Організація дослідження**

Дисертаційне дослідження проводилося на базі Чернігівської гімназії №3 та на кафедрі педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка у чотири етапи.

Перший етап (січень 2022 року – травень 2023 року) передбачав аналіз наукових джерел, систематизацію теоретичних підходів до формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Упродовж цього етапу було опрацьовано сучасні наукові праці, дисертаційні дослідження, монографії, статті та матеріали науково-практичних конференцій, що стосуються проблеми формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Окрім того, було визначено ключові педагогічні підходи до організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та обґрунтовано роль формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. На цій основі було відібрано відповідні діагностичні методики для оцінювання таких м'яких навичок, як-от: критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості та здатність до командної роботи.

На зазначеному етапі було проведено анкетування вчителів фізичної культури м. Чернігова щодо рівня їхньої обізнаності з поняттям «м'які навички», технологіями їх формування в освітньому процесі. Також було з'ясовано актуальність та запит педагогів-практиків щодо тематики дослідження, частоти

використання методів розвитку м'яких навичок на уроці фізичної культури. У дослідженні взяли участь 48 педагогів.

Водночас було проведено психолого-педагогічне тестування школярів 3–4 класів, спрямоване на вивчення процесу формування м'яких навичок на уроці фізичної культури. Особливу увагу було приділено таким компонентам, як критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості та здатність до командної роботи.

Окрім того, досліджувалися поведінкові прояви учнів у процесі розв'язання рухових і тактичних завдань, особливості їхньої реакції на змінні умови навчання, сформованість здатності генерувати нестандартні рішення, виявляти ініціативу в командній взаємодії та брати відповідальність за спільний результат. Також аналізувався вплив рухової та ігрової активності на розвиток м'яких навичок, як-от: здатність до співпраці, критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості та ефективна комунікація в колективі. Усього в анкетуванні брали участь 300 дітей молодшого шкільного віку.

Другий етап дослідження (вересень – грудень 2023 року) був присвячений визначенню вихідного рівня сформованості окремих м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку в умовах уроків фізичної культури. Основними завданнями цього етапу стали: аналіз сучасних підходів до організації фізичного виховання в початковій школі та виявлення потенціалу фізичної активності як інструмента для формування м'яких навичок; розроблення та наукове обґрунтування критеріїв оцінювання рівня сформованості критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної взаємодії; визначення вихідного рівня розвитку вказаних навичок шляхом анкетування та тестування; аналіз поведінкових проявів учнів у навчально-ігрових ситуаціях, що моделюють соціальну взаємодію; оцінювання пізнавальної активності, готовності до співпраці, проявів ініціативності, гнучкості мислення та здатності адаптуватися до змін.

На цьому етапі було сформовано систему критеріїв і відповідних індикаторів для оцінювання рівня розвитку зазначених м'яких навичок, яка дала

змогу комплексно проаналізувати ефективність уроків фізичної культури як середовища для розвитку м'яких навичок та практичного оволодіння м'якими навичками в дітей молодшого шкільного віку.

Третій етап дослідження (січень 2024 року – травень 2025 року) було присвячено оцінюванню ефективності технології, спрямованої на формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку. Технологія базувалася на інтеграції ігрових, командних та проблемно-пошукових форм організації рухової діяльності, які сприяють розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної взаємодії.

Основними завданнями цього етапу були: реалізація занять із фізичної культури за авторською технологією у групах експериментального дослідження; проведення традиційних уроків фізичної культури відповідно до чинної навчальної програми в контрольних класах; систематичний моніторинг змін у рівні сформованості зазначених м'яких навичок через повторне застосування діагностичних методик; фіксація поведінкових проявів учнів у навчальних та ігрових ситуаціях, які моделюють командну взаємодію, лідерство, креативні рішення та адаптацію до нових умов; узагальнення результатів і статистичний аналіз динаміки змін у кожній із досліджуваних груп.

По завершенні експерименту було здійснено порівняльний аналіз вихідних і підсумкових показників, що дало змогу оцінити ефективність запропонованої технології як засобу цілеспрямованого формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку.

Четвертий етап дослідження (червень 2025 – вересень 2025 року) був присвячений узагальненню, систематизації та інтерпретації результатів експериментальної роботи. На цьому етапі здійснено комплексний аналіз емпіричних даних, отриманих у процесі реалізації технології, з метою виявлення ефективності застосовуваних педагогічних впливів щодо формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку. Зокрема проведено порівняння динаміки розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських

якостей та здатності до командної взаємодії в експериментальній і контрольній групах.

Було здійснено статистичне опрацювання результатів за допомогою відповідних методів кількісного аналізу, що дало змогу встановити достовірність виявлених змін. Узагальнення отриманих результатів дало підстави для формулювання практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури щодо інтеграції технологій розвитку м'яких навичок у структуру уроку. Крім того, на підставі проведеного аналізу були визначені перспективи подальших досліджень у сфері особистісно орієнтованого фізичного виховання та розроблено висновки, що відображають загальну ефективність авторської технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

## **Висновки до розділу 2**

У межах другого розділу обґрунтовано методичні засади та описано організацію педагогічного дослідження, що забезпечило наукову коректність, достовірність і відтворюваність отриманих результатів. З'ясовано, що обрана сукупність теоретичних, емпіричних і статистичних методів повністю відповідає меті, завданням, об'єкту й предмету дослідження та дає змогу комплексно вивчати особливості формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Для діагностування рівня сформованості м'яких навичок було підібрано валідні, надійні та вікововідповідні методики, які охоплюють ключові структурні компоненти м'яких навичок, зокрема критичне мислення, адаптивність, креативність, здатність до командної роботи та лідерські якості. Їхнє поєднання з педагогічним спостереженням, анкетуванням і тестуванням забезпечило багатовимірність оцінювання та можливість об'єктивного аналізу особливостей розвитку учнів.

Організація дослідження з виокремленням констатувального та формувального етапів педагогічного експерименту дала змогу не лише зафіксувати вихідний стан сформованості м'яких навичок у дітей молодшого

шкільного віку, але й відстежити динаміку змін у процесі впровадження педагогічної технології. Залучення контрольних і експериментальних груп створило умови для коректного порівняння результатів і перевірки ефективності експериментального впливу.

Застосування методів математичної статистики, зокрема визначення середніх значень,  $t$ -критерію Стьюдента та кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, забезпечило кількісну інтерпретацію результатів і підтвердило їхню статистичну значущість. Це дало змогу підвищити рівень наукової достовірності висновків та мінімізувати суб'єктивність оцінювання.

Отже, методи й організація дослідження, представлені в розділі 2, створили надійне методичне підґрунтя для подальшого експериментального обґрунтування педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури та забезпечили логічну послідовність усіх етапів наукового пошуку.

**РОЗДІЛ 3**  
**ПЕРЕДУМОВИ ТА ЧИННИКИ РОЗРОБЛЕННЯ**  
**ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК**  
**ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**3.1. Актуальність проблеми формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку в практиці ЗЗСО (аналіз опитування вчителів)**

З метою вивчення актуальності проблеми розвитку м'яких навичок у процесі фізичного виховання було проведено опитування серед учителів фізичної культури м. Чернігова. Для цього була створена онлайн-анкета у формі Google-форми під назвою «Актуальність упровадження методик із розвитку м'яких навичок в освітній процес». Анкета містила сім запитань, спрямованих на виявлення рівня обізнаності педагогів із поняттям м'які навички, оцінювання доцільності їх формування у здобувачів початкової освіти, а також визначення готовності вчителів до впровадження відповідних методик у практику шкільного навчання (Додаток А).

Зазначалося, що опитування спрямоване на оцінювання доцільності впровадження методик розвитку soft skills у процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Анкетування мало на меті зібрати думки педагогів-практиків щодо ефективності таких методик і їхнього впливу на розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку, а також оцінити можливості адаптації чинних форм і методів викладання фізичної культури до вимог сучасної освіти.

Незважаючи на зростаючий інтерес наукової спільноти до теми формування м'яких навичок у молодшому шкільному віці, на сьогодні відсутня цілісна, науково обґрунтована та методично забезпечена педагогічна технологія, що дала б змогу системно інтегрувати розвиток soft skills у процес фізичного виховання. Переважна більшість публікацій зосереджена на загальних теоретичних засадах або окремих методичних прийомах, однак бракує

комплексного підходу, який поєднував би педагогічні цілі, зміст, засоби, методи та критерії оцінювання сформованості м'яких навичок в умовах уроку фізичної культури.

Отримані результати дали змогу проаналізувати ступінь зацікавленості педагогічної спільноти у впровадженні м'яких навичок до освітнього процесу та підтвердити актуальність досліджуваної теми.

На перше запитання («Чи вважаєте ви, що тема розвитку м'яких навичок (soft skills) в освітньому процесі є актуальною і важливою?») було отримано такі результати: 81,2 % респондентів підтвердили актуальність і важливість теми розвитку м'яких навичок в освітньому процесі. Лише 18,8 % учасників висловили протилежну думку. Така статистика свідчить про чітке усвідомлення педагогами значущості інтеграції soft skills до освітнього процесу, зокрема в умовах сучасної освітньої парадигми, орієнтованої на формування всебічно розвиненої особистості (рис. 3.1).

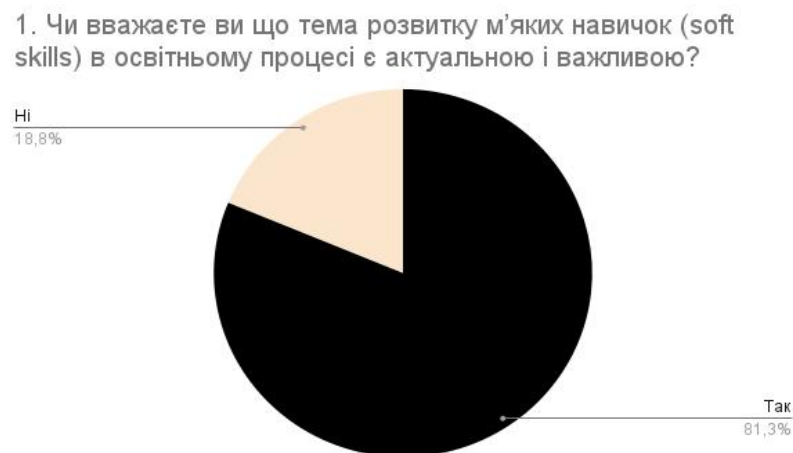


Рис. 3.1. Важливість розвитку м'яких навичок (soft skills) в освітньому процесі ЗЗСО

Отже, учителі підкреслили важливість розвитку м'яких навичок серед учнів як одного з ключових векторів модернізації освіти. Переважна більшість опитаних респондентів підтримує ідею інтеграції soft skills у зміст сучасного освітнього процесу, зокрема через уроки фізичної культури, що створює

сприятливе підґрунтя для впровадження відповідних педагогічних технологій. Такий результат підтверджує актуальність і перспективність обраного напрямку дисертаційної роботи.

Результати відповідей на друге запитання («Чи знаєте ви, що таке soft skills (м'які навички)?») свідчать про високий рівень обізнаності педагогів із поняттям м'яких навичок. Зокрема, 91,7 % респондентів зазначили, що їм відоме значення терміну soft skills, тоді як лише 8,3 % зізналися у відсутності таких знань. Така тенденція свідчить, що більшість опитаних учителів фізичної культури усвідомлюють важливість розвитку особистісних і соціальних компетентностей в учнів, що є особливо актуальним в умовах оновленої парадигми НУШ, у контексті якої наголошено на формуванні всебічно розвиненої особистості.

Це означає, що впровадження інноваційних методик, спрямованих на розвиток м'яких навичок, може здійснюватися без необхідності глибокого попереднього ознайомлення педагогів із базовими поняттями. Педагогічна спільнота вже має початкову готовність до такого нововведення, що створює позитивне підґрунтя для ефективної реалізації педагогічної технології в практиці викладання фізичної культури (рис. 3.2).

## 2. Чи знаєте ви що таке soft skills (м'які навички)?

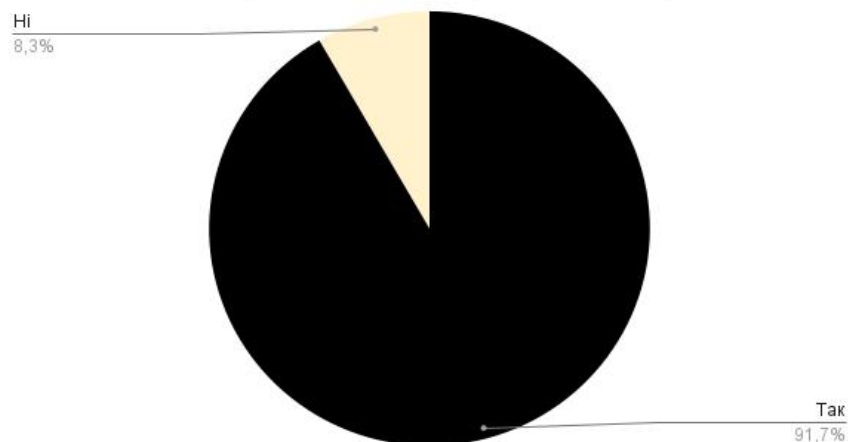


Рис. 3.2. Обізнаність учителів із поняттям soft skills

Наступне запитання стосувалося того, як учителі розуміють термін soft skills (м'які навички). У процесі аналізу відкритих відповідей педагогів було

узагальнено широке трактування цього поняття, яке охоплює як особистісні риси, так і соціальні компетентності.

У процесі анкетування було з'ясовано, що більшість педагогів не лише мають загальне уявлення про м'які навички, але й здатні глибоко інтерпретувати це поняття через конкретні приклади поведінки, міжособистісної взаємодії та емоційного реагування. Аналіз відповідей дав змогу виявити кілька домінантних смислових блоків, які об'єднують педагогічне бачення сутності soft skills.

По-перше, значна кількість респондентів асоціює м'які навички з комунікацією, здатністю до співпраці, взаємодією в колективі, а також умінням працювати в команді. Це проявляється у відповідях на кшталт: «уміння взаємодіяти з людьми», «співпраця й комунікація», «уміння домовлятися», «не кричати на інших, коли програв» тощо.

По-друге, в окремій групі відповідей зацентровано на емоційному інтелекті: «не злитися», «керувати емоціями», «бути уважним, навіть якщо емоції вирують», що свідчить про усвідомлення ролі внутрішньої врівноваженості та самоконтролю у процесі навчання й соціалізації.

По-третє, було узагальнено розуміння soft skills як універсальних, надпрофесійних умінь, що проявляються незалежно від конкретної діяльності. Наприклад: «це як бути хорошою людиною», «це про те, як підтримати того, хто слабший», «здатність бачити інших і допомагати».

Частина відповідей чітко пов'язана з освітнім контекстом уроків фізичної культури – респонденти вказують, що м'які навички на уроках фізичної культури – це не лише гра, а й чесність, підтримка, лідерство, мотивація команди та критичне мислення.

Окремі висловлювання підкреслюють значення м'яких навичок саме в контексті уроків фізичної культури – респонденти пов'язують їх із чесною грою, підтримкою партнерів, умінням програвати з гідністю, а також із виявом емоційного інтелекту в командних видах діяльності. Декілька відповідей містять глибокі філософські роздуми: «м'які навички – це бути хорошою людиною», «це не про швидкість бігу, а про те, як підтримати того, хто біжить повільно».

Зустрічаються і педагогічно спрямовані формулювання, які свідчать про усвідомлення ролі цих навичок у формуванні особистості учня, що розвивається в умовах сучасного суспільства.

Зібрані відомості засвідчують, що вчителі фізичної культури мають глибоке, багатовимірне розуміння терміна *soft skills*, трактуючи його як поєднання емоційних, соціальних та етичних компонентів, необхідних як у навчальному середовищі, так і в повсякденному житті. Таке розуміння створює якісне підґрунтя для формування й апробації педагогічної технології з розвитку м'яких навичок саме в умовах уроку фізичної культури.

У ході четвертого запитання («Розставте важливість запропонованих *soft skills* за шкалою, де 1 – це «не важливо», а 10 – «дуже важливо»») було підтверджено високий рівень значущості більшості *soft skills*, що оцінювались учителями за десятибальною шкалою. Аналіз відповідей дав змогу виявити пріоритетність окремих навичок, які, на думку педагогів, є найважливішими для формування в учнів молодшого шкільного віку.

Критичне мислення, аналітичне мислення, адаптивність та емоційна стабільність отримали найвищі оцінки – значна частина респондентів (у деяких випадках понад 60%) оцінила ці навички на рівні 9–10 балів, що вказує на їхню ключову роль у сучасному освітньому процесі.

Здатність до командної роботи також була відзначена як надзвичайно важлива – вона впевнено посідає провідні позиції серед усіх навичок. Її важливість підтверджується стабільним розподілом високих оцінок (8–10 балів).

Лідерські якості та цілеспрямованість отримали переважно високі оцінки – у діапазоні 8–10 балів. Це засвідчує, що педагоги визнають важливість формування в учнів умінь проявляти ініціативу, брати відповідальність та дотримуватися обраного курсу.

Анкетування засвідчує, що освітяни усвідомлюють важливість такої складової *soft skills* як інноваційність, проте спектр отриманих оцінок був досить широкий: більшість варіантів припадає на діапазон 7–10, що вказує на загальне позитивне ставлення до цієї якості.

Уміння дотримуватися дедлайнів позначене значною оцінковою стабільністю – більшість відповідей варіювалася в межах 7–10 балів, що може свідчити про усвідомлення педагогами цінності здатності до самоорганізації навіть у молодшому шкільному віці.

Зібрані відомості засвідчують, що вчителі фізичної культури чітко усвідомлюють важливість більшості м'яких навичок для гармонійного розвитку особистості учня. Особливий акцент був зроблений на критичному мисленні, здатності до командної роботи, адаптивності та емоційній врівноваженості, що свідчить про орієнтацію педагогів на компетентнісний підхід у навчанні. Отже, результати цього опитування підтверджують доцільність упровадження педагогічних технологій, спрямованих на розвиток soft skills у процесі занять фізичною культурою. Беручи до уваги результати відповідей на це запитання було введено до педагогічної технології такі види м'яких навичок, яким учителі надали перевагу: критичне мислення, креативність, адаптивність, здатність до командної роботи та лідерські якості.

П'яте запитання стосувалось реального стану розвитку soft skills (м'яких навичок) на уроках фізичної культури. Аналіз відповідей на це запитання дав підстави для висновків, що переважна більшість респондентів – 75 % – дійсно розвивають м'які навички учнів під час уроків фізичної культури. Водночас 25 % учителів обрали варіант «Ні», що свідчить про наявність частини педагогів, які поки що не інтегрують розвиток soft skills у свою педагогічну практику або не розглядають їх як окремий напрям у роботі з учнями.

Отримані результати свідчать про позитивну динаміку в усвідомленні значущості формування м'яких навичок у межах фізичного виховання. Високий відсоток відповідей «Так» вказує, що велика частина педагогів уже на практиці застосовує підходи, спрямовані на розвиток комунікаційних здібностей, здатності до командної роботи, відповідальності, емоційного самоконтролю, креативності тощо. Це може охоплювати як спеціально організовані справи, так і методично спрямоване спілкування під час уроків.

Водночас наявність чверті опитаних, які не реалізують розвиток м'яких навичок у своїй діяльності, може свідчити про потребу в методичній підтримці, підвищенні обізнаності та наданні практичних інструментів для впровадження відповідних педагогічних технологій (рис. 3.3).

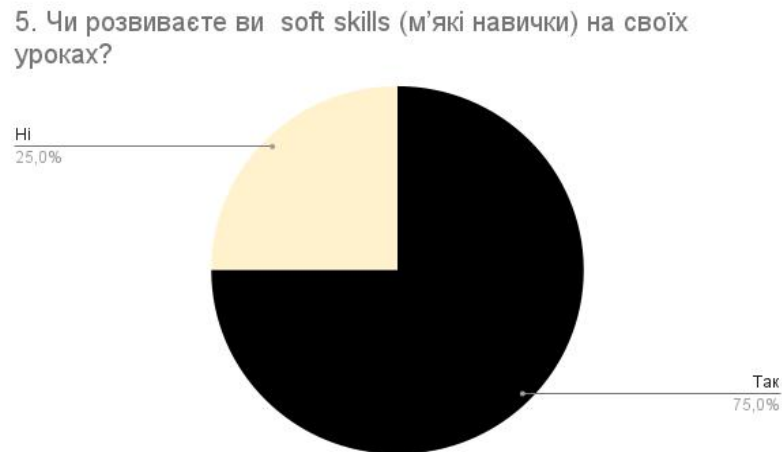


Рис. 3.3. Розвиток soft skills (м'яких навичок) на уроках фізичної культури

Надалі учителям було запропоновано відповісти на запитання, чи знають вони спеціальні методики для розвитку soft skills (м'яких навичок) в освітньому процесі. Аналіз відповідей на запитання виявив, що понад 45 % опитаних учителів фізичної культури не знайомі зі спеціальними методиками, спрямованими на розвиток м'яких навичок в освітньому середовищі. Водночас трохи більше половини респондентів (54,2 %) підтвердили обізнаність із відповідними підходами. Такий, практично рівномірний розподіл відповідей свідчить про наявність певної фрагментарності в поширенні методичних знань та освітніх інновацій, що стосуються формування м'яких навичок.

Зібрані дані дають змогу узагальнити ставлення педагогів до питання професійної готовності до розвитку м'яких навичок. Очевидно, що частина вчителів, які вже застосовують або знають про методики, може стати рушієм інноваційних змін. Проте не менш важливим є той факт, що значна кількість освітян або не має доступу до таких методик, або не відчуває впевненості в їхній

ефективності й застосовності у власній практиці, особливо в межах уроків фізичної культури.

Цей результат може бути зумовлений відсутністю системної методичної підтримки, недостатньою увагою до цієї теми на курсах підвищення кваліфікації, а також браком апробованих і доступних для широкого використання освітніх програм. Відтак учителі, навіть визнаючи важливість розвитку soft skills (як це було продемонстровано в попередніх відповідях), не завжди мають інструменти для їх реалізації в повсякденному освітньому процесі (рис 3.4).

6. Чи знаєте ви спеціальні методики для розвитку soft skills (м'які навички) в освітньому процесі?

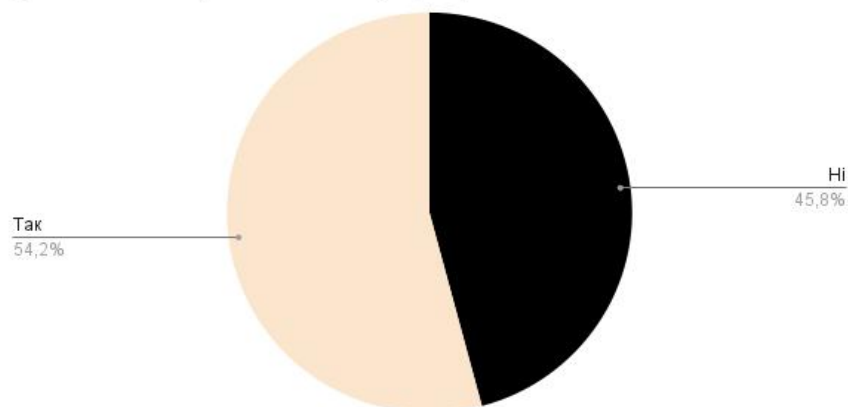


Рис. 3.4. Обізнаність учителів щодо спеціальних методик для розвитку soft skills (м'яких навичок) в освітньому процесі

Отже, можна сказати, що невисокий рівень поінформованості щодо спеціальних методик розвитку м'яких навичок серед значної частини респондентів є чітким підтвердженням актуальності теми дослідження. Він вказує на об'єктивну потребу в розробленні та впровадженні дієвої педагогічної технології, яка б забезпечила цілісне, науково обґрунтоване та методично супроводжуване формування soft skills у молодших школярів у межах освітнього процесу, зокрема під час уроків фізичної культури. Саме така технологія здатна стати відповіддю на наявний запит педагогічної спільноти й сприятиме підвищенню якості освіти в контексті НУШ.

Останнє запитання стосувалось того, чи мають бажання вчителі працювати за створеними методиками розвитку soft skills на уроках фізичної культури.

Виявлено, що всі опитані вчителі, тобто 100 % висловили зацікавленість у розвитку м'яких навичок за чітко сформованими, науково обґрунтованими та практично орієнтованими методиками. Жоден респондент не обрав відповідь «ні», що свідчить про одностайне розуміння важливості інтеграції відповідного інструментарію в освітній процес та готовність педагогів до його впровадження.

Такий абсолютний показник демонструє не лише високий рівень мотивації освітян до професійного зростання, але й їхню відкритість до педагогічних інновацій, зокрема в контексті реалізації ключових ідей НУШ. Значна частина респондентів уже визнала розвиток soft skills як актуальний і важливий напрям у сучасній освіті, а також усвідомила наявність методичної прогалини. Водночас результати цього запитання підтверджують, що наявний попит на методичну базу є не теоретичним, а глибоко практичним і усвідомленим (рис. 3.5).

7. Чи хотіли б розвивати м'які навички за розробленими методиками?

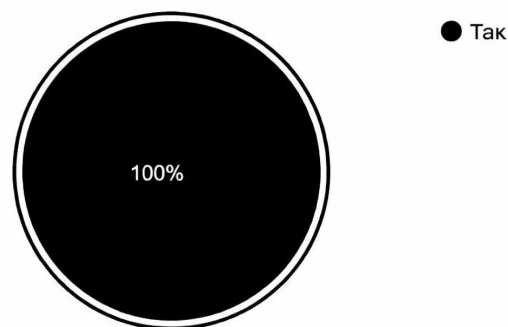


Рис. 3.5. Прагнення до розвитку soft skills (м'яких навичок) за розробленими методиками

Отже, можна зазначити, що абсолютна згода педагогів щодо потреби у впровадженні методик для розвитку м'яких навичок є потужним аргументом на користь актуальності й доцільності наукового дослідження, присвяченого створенню педагогічної технології формування soft skills у процесі занять фізичною культурою. Така згода є свідченням високої потенційної ефективності майбутньої розробки, оскільки вона відповідатиме реальному запиту освітнього

середовища та буде спрямована на вдосконалення професійної діяльності вчителів і навчальних результатів учнів.

Перспективним напрямком подальших наукових розвідок є розроблення та апробація педагогічної технології формування м'яких навичок у молодших школярів на уроці фізичної культури. Така технологія має враховувати вікові особливості учнів, освітні цілі, принципи інтеграції емоційного й соціального навчання в рухову діяльність, а також забезпечувати дієвий інструментарій для вчителів – у вигляді методичних матеріалів, адаптованих вправ і критеріїв оцінювання. Реалізація цього завдання сприятиме підвищенню якості початкової освіти, гармонійному розвитку особистості учня та його успішній соціалізації.

### **3.2. Аналіз показників рівня розвитку м'яких навичок учнів молодшого шкільного віку**

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було проведено кількісно-якісний аналіз рівня розвитку ключових м'яких навичок в учнів молодшого шкільного віку. Метою було виявлення вихідного рівня сформованості таких компетентностей, як критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості та здатність до командної роботи в учнів молодших класів. Для обґрунтування педагогічної необхідності застосування спеціально розроблених методик та визначення потенційних зон зростання було використано статистичні показники: середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ), стандартне відхилення ( $s$ ), коефіцієнт варіації ( $v$ ) та похибку середнього ( $m$ ) (табл. 3.1).

У межах дослідження було проведено експериментальне обстеження дітей молодшого шкільного віку, яке передбачало анкетування та тестування із застосуванням сучасних психологічних методик (Фурман А., Creative Types, розробленого компанією Adobe, Anyways та Грегуар К., Кові Ш., Божок К., Вишнiveцька В.) (Додаток 3.1 – 3.5).

**Статистичні показники розвитку м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку (n=300)**

Статистичні показники	М'які навички				
	Лідерські якості	Адаптивність	Командна робота	Критичне мислення	Креативність
$\bar{x}$	5,987	38,125	5,731	3,014	37,494
s	0,792	4,910	0,795	0,269	3,796
v	13,24	12,88	13,87	8,92	10,12
m	0,063	0,656	0,110	0,032	0,245

Для оброблення даних використано методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона, що дало змогу виявити взаємозв'язок між показниками розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку, оцінюванням їхньої академічної успішності та рівнем фізичної підготовленості. Визначення рівня академічної успішності здійснювалося на основі середнього арифметичного балу з усіх предметів, а рівень фізичної підготовленості визначався за допомогою педагогічного тестування вчителем фізичної культури. Проведене дослідження забезпечило комплексний аналіз особистісного, когнітивного та фізичного розвитку молодших школярів.

Наукове дослідження було проведене на базі Чернігівської гімназії №3, зокрема проаналізовано взаємозв'язки між рівнем фізичної підготовленості учнів, академічною успішністю та рівнем сформованості м'яких навичок, зокрема критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей, здатності до командної роботи.

Дослідження охопило 300 учнів 3-х та 4-х класів. Для оцінювання лінійних зв'язків між змінними було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дає змогу точно визначити ступінь і напрям взаємозв'язків між різними показниками.

На констатувальному етапі експерименту було здійснено аналіз рівня розвитку критичного мислення учнів молодшого шкільного віку. Середнє арифметичне значення становило  $\bar{x} = 3,014 \pm 0,032$ , що свідчить про низький рівень сформованості цієї м'якої навички. Зазначене свідчить про обмежену здатність учнів здійснювати елементарний аналіз інформації, формулювати власні висновки, виявляти суперечності або пропонувати альтернативні рішення. В освітньому процесі початкової школи критичне мислення здебільшого не розвивається цілеспрямовано, що й відображається в результатах дослідження.

Значення стандартного відхилення ( $s = 0,269$ ) у співвідношенні із середнім показником відображає низьку варіативність результатів, що свідчить про високу однорідність вибірки: учні демонструють схожий рівень сформованості критичного мислення, який у більшості випадків є недостатнім. Це може бути зумовлено традиційною репродуктивною методикою навчання, за якої учень переважно виконує інструкції, не маючи змоги поставити запитання, обґрунтувати власну позицію чи зробити висновок на основі міркувань. Коефіцієнт варіації ( $v = 8,918\%$ ) також підтверджує відносну одноманітність рівня розвитку цієї навички серед досліджуваних учнів, що свідчить про відсутність значних індивідуальних відмінностей у здатності до логічного мислення, аналізу ситуацій або ухвалення рішень.

Похибка середнього ( $m = 0,032$ ) є низькою, що свідчить про високу надійність отриманих середніх значень. Статистичну достовірність результату підтверджено за допомогою критеріїв перевірки гіпотез ( $p < 0,05$ ).

Аналіз одержаних даних свідчить, що розвиток критичного мислення в дітей молодшого шкільного віку не забезпечується в повному обсязі. З огляду на це, особливої актуальності набуває впровадження в освітній процес таких методичних підходів, які орієнтовані на активізацію аналітичної діяльності учнів: вправи з вибором способу дії, завдання з навмисними помилками або неповною інформацією, фізкультурні ситуації, що вимагають обґрунтування рішення. Активне залучення дітей до аналізу й міркування у контексті рухової

діяльності створює необхідні умови для розвитку критичного мислення як елемента цілісного інтелектуального потенціалу особистості.

Отже, отримані показники дають підстави зробити висновок, що рівень розвитку критичного мислення в учнів молодшого шкільного віку є недостатнім і потребує цілеспрямованого педагогічного втручання. Зважаючи на те, що критичне мислення є основою для ухвалення зважених рішень, аналізу ситуацій, розв'язання нестандартних завдань, його розвиток у межах уроків фізичної культури є цілком можливим і обґрунтованим. Для цього доцільно застосовувати методи проблемного навчання, ситуативне моделювання, дидактичні ігри з вибором варіантів дій, завдання з помилками або суперечливими інструкціями, що стимулюють дітей мислити, ставити запитання й аналізувати.

Аналіз рівня адаптивності на констатувальному етапі експериментального дослідження показав, що оцінка рівня розвитку адаптивності учнів молодшого шкільного віку, зокрема середнє арифметичне значення, становить  $\bar{x} = 38,125 \pm 0,656$ , що свідчить про достатній рівень сформованості цієї м'якої навички. Такий результат засвідчує загалом позитивну тенденцію до розвитку здатності дітей пристосовуватися до нових умов, реагувати на зміни в середовищі та освітньому процесі, зберігаючи функціональну й емоційну рівновагу.

Значення стандартного відхилення ( $s = 4,910$ ) у співвідношенні із середнім показником відображає помірну варіативність результатів, що вказує на неоднорідність вибірки. Це свідчить про різний рівень готовності учнів до змін, залучення до нових видів діяльності та швидкого прийняття нових правил і форматів взаємодії. Водночас частина школярів відчуває труднощі в ситуаціях, які потребують гнучкості мислення чи поведінкової перебудови. Подібна різниця може бути зумовлена індивідуальними особливостями темпераменту, рівнем психоемоційної стабільності, попереднім досвідом участі в колективній діяльності, а також характером педагогічного впливу.

Коефіцієнт варіації ( $v = 12,880\%$ ) підтверджує помірну неоднорідність вибірки. Це свідчить про наявність як учнів з відносно розвиненою

адаптивністю, так і тих, хто демонструє труднощі у взаємодії в нових ситуаціях, у реагуванні на зміну умов чи поведінкових стратегій.

Похибка середнього ( $m = 0,656$ ) є відносно вищою порівняно з аналогічними показниками за іншими критеріями, проте залишається в допустимих межах, що свідчить про достатню надійність отриманих середніх значень. Статистичну достовірність результатів підтверджено за допомогою критеріїв перевірки гіпотез ( $p < 0,05$ ).

Отже, результати аналізу засвідчують, що, попри достатній загальний рівень розвитку адаптивності, спостерігається висока індивідуальна варіативність, що вимагає педагогічного реагування. Враховуючи потенціал фізичного виховання у формуванні адаптивних механізмів, доцільним є систематичне впровадження до освітнього процесу завдань, що потребують зміни рухової стратегії, швидкої перебудови дій, реагування на змінні умови гри, взаємодії з новими партнерами. Також ефективними є ситуації, які потребують самостійного вибору способу дії в нових умовах, ігри зі змінними правилами, вправи на швидке ухвалення рішень.

На констатувальному етапі експерименту було здійснено кількісно-якісний аналіз рівня розвитку креативності учнів молодшого шкільного віку. Середнє арифметичне значення становить  $\bar{x} = 37,494 \pm 0,245$ , що свідчить про середній рівень сформованості відповідної м'якої навички. Отриманий результат дає підстави стверджувати, що у школярів наявні окремі передумови до прояву творчої активності, однак рівень оригінальності мислення, здатності до генерації нових ідей та фантазування залишається недостатнім для стійкого самостійного вияву креативності в освітньому процесі.

Значення стандартного відхилення ( $s = 3,796$ ) у співвідношенні із середнім показником відображає помірну варіативність результатів, що вказує на наявність індивідуальних відмінностей серед учнів. У більшості випадків така варіативність пояснюється переважно однаковими умовами освітнього середовища, у якому розвиток креативного мислення не є системною

педагогічною ціллю та не забезпечується цілеспрямованою методичною підтримкою.

Коефіцієнт варіації ( $v = 10,124\%$ ) дає змогу кваліфікувати вибірку як відносно однорідну, що може свідчити про відсутність диференційованого підходу до розвитку цієї м'якої навички.

Похибка середнього ( $m = 0,245$ ) є низькою, що свідчить про високу надійність отриманих середніх значень. Статистичну достовірність результатів підтверджено за допомогою критерію перевірки гіпотези ( $p < 0,05$ ).

Аналіз отриманих даних засвідчив, що рівень розвитку креативності учнів молодшого шкільного віку потребує цілеспрямованої педагогічної роботи. Зважаючи на чутливість зазначеної навички до умов освітнього впливу, необхідним є впровадження методичних прийомів, які дають учням змогу проявляти самостійність в ухваленні рішень, знаходити нестандартні способи виконання рухових завдань, реалізовувати уяву через варіативність у фізичній активності. Серед таких прийомів доцільно виділити сюжетні фізкультурні вправи, завдання на модифікацію запропонованих дій, ігри з відкритими правилами та імпровізаційні елементи.

На етапі констатувального експерименту було проведено аналіз рівня розвитку лідерських якостей учнів молодшого шкільного віку. Середнє арифметичне значення становить  $\bar{x} = 5,987 \pm 0,063$ , що свідчить про низький рівень сформованості цієї навички з окремими ознаками переходу до середнього рівня. Отримані результати дають підстави стверджувати, що переважна більшість учнів демонструє обмежену здатність до ініціювання колективної діяльності, організації групових процесів, ухвалення рішень у межах взаємодії з однолітками. Це свідчить про відсутність в освітньому середовищі цілеспрямованого формування лідерського потенціалу як складника соціального розвитку особистості.

Значення стандартного відхилення ( $s = 0,792$ ) у співвідношенні із середнім показником відображає помірну варіативність результатів, що свідчить про наявність у вибірці як учнів із початково сформованими лідерськими

схильностями, так і тих, що практично не виявляють ініціативи в соціальній взаємодії. Подібна диференціація може бути зумовлена зовнішньосоціальними чинниками (домінування в колективі, рівень підтримки з боку дорослих), а також індивідуальними особливостями темпераменту й рівнем сформованості самосприйняття.

Коефіцієнт варіації ( $v = 13,236\%$ ) підтверджує середній ступінь неоднорідності вибірки, що вказує на потребу в педагогічному впливі, спрямованому на «підтягування» менш активних учнів до загального рівня групової взаємодії та ініціативності.

Похибка середнього ( $m = 0,063$ ) є низькою, що свідчить про високу надійність отриманих середніх значень. Статистичну достовірність результатів підтверджено за допомогою критеріїв перевірки гіпотез ( $p < 0,05$ ).

Отримані дані свідчать про невисокий рівень реалізації потенціалу лідерства в умовах традиційного освітнього процесу, зокрема у фізичному вихованні, де здебільшого домінує інструкторсько-наказовий стиль взаємодії. Такий підхід не сприяє розвитку в учнів якостей, пов'язаних із ініціативністю, відповідальністю, здатністю керувати діями інших у межах колективної діяльності.

У зв'язку з цим доцільним є цілеспрямоване формування лідерських якостей через рухливі ігри з розподілом ролей, вправи, що передбачають почерговість в ухваленні рішень, організацію малих груп, де кожен учень має можливість побути в ролі ведучого або координатора, а також формування ситуацій вибору і відповідальності за результати командної роботи.

У межах констатувального етапу педагогічного експерименту було здійснено аналіз рівня розвитку навичок командної роботи учнів молодшого шкільного віку. Середнє арифметичне значення становить  $\bar{x} = 3,125 \pm 0,036$ , що засвідчує низький рівень сформованості відповідної м'якої навички. Отримані результати свідчать, що діти здебільшого не володіють умінням взаємодіяти з однолітками задля досягнення спільної мети, уникають розподілу ролей, не виявляють ініціативи у процесах координації колективних дій. Це свідчить про

те, що організація освітнього середовища недостатньо сприяє формуванню навичок співпраці, взаємодопомоги та ефективного командного виконання завдань.

Значення стандартного відхилення ( $s = 0,447$ ) у співвідношенні із середнім показником відображає низьку варіативність результатів, що засвідчує відносну однорідність вибірки: більшість учнів характеризуються однаково недостатнім рівнем сформованості здатності до командної взаємодії. Це може бути наслідком застосування на уроках фізичної культури переважно фронтальних або індивідуальних форм роботи, які не створюють умов для розвитку взаємозалежності дій, діалогічності чи кооперації.

Коефіцієнт варіації ( $v = 14,303\%$ ) демонструє помірну варіативність, що вказує на існування окремих учнів із вищим рівнем здатності до співпраці, які, утім, залишаються меншістю в межах загальної тенденції. Це створює педагогічне підґрунтя для формування змішаних малих груп, де більш компетентні в командній роботі учні можуть позитивно впливати на інших.

Похибка середнього ( $m = 0,036$ ) є низькою, що свідчить про високу надійність отриманих середніх значень. Статистичну достовірність результатів підтверджено за допомогою критеріїв перевірки гіпотез ( $p < 0,05$ ).

Отже, результати аналізу дають підстави констатувати, що в освітньому процесі наявний дефіцит формування навичок командної взаємодії, зокрема в контексті фізичного виховання. Розвиток здатності до співпраці, спільного планування, взаємної підтримки та узгодження дій потребує впровадження спеціальних методик, що передбачають залучення учнів до колективної діяльності на основі чітко визначених командних завдань, які неможливо виконати індивідуально.

Серед ефективних засобів варто виокремити ігрові ситуації з розподілом функцій, вправи на досягнення командного результату, кооперативні рухові завдання, рольову взаємодію, колективне ухвалення рішень у процесі виконання фізкультурних завдань. Такий підхід дає змогу створити умови для системного розвитку навички командної роботи в учнів молодшого шкільного віку.

Значення коефіцієнта варіації  $v < 10\text{--}15\%$  в усіх досліджуваних показниках свідчить про однорідність досліджень. Значення  $p < 0,05$  свідчить про можливість розповсюдження отриманих даних вибіркової сукупності на генеральну.

Результати кількісно-якісного аналізу рівня розвитку ключових м'яких навичок учнів молодшого шкільного віку на констатувальному етапі педагогічного експерименту засвідчили недостатній рівень сформованості критичного мислення, креативності, лідерських якостей і навичок командної роботи, а також лише достатній рівень розвитку адаптивності за наявності вираженої індивідуальної варіативності результатів. Отримані дані вказують, що сучасний освітній процес у початковій школі, зокрема у сфері фізичного виховання, не забезпечує системного формування зазначених компетентностей. Домінування традиційних підходів до організації занять зумовлює обмежені можливості для розвитку аналітичного мислення, ініціативності, творчої активності та ефективної взаємодії учнів у колективі. Сукупність виявлених фактів обґрунтовує актуальність розроблення й упровадження спеціальної педагогічної технології, спрямованої на інтеграцію розвитку м'яких навичок у процес фізичного виховання, що відповідає сучасним вимогам компетентнісного підходу в освіті.

Сучасна освіта спрямована не лише на передавання знань і формування предметних компетентностей, але й на розвиток особистісних якостей, які забезпечують успішну соціалізацію та адаптацію учнів у суспільстві. У цьому контексті особливу роль відіграють м'які навички, які охоплюють критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості, здатність до командної роботи та інші.

Актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю розуміння та тлумачення взаємозв'язків між розвитком м'яких навичок, академічною успішністю та фізичної підготовленістю дітей молодшого шкільного віку. Традиційний підхід до навчання та фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (далі ЗЗСО) здебільшого спрямований на когнітивний розвиток

та розвиток рухових якостей учнів, залишаючи поза увагою інтеграцію м'яких навичок до освітнього процесу.

Це може призвести до того, що учні, які мають високий рівень фізичної підготовленості, не завжди демонструють високі результати в навчанні, і навпаки – успішні в освітньому процесі учні можуть мати недостатньо сформовані рухові навички. Розвиток м'яких навичок є важливим фактором, що може гармонізувати цей дисбаланс та сприяти всебічному розвитку учнів. Залишається відкритим питання щодо механізмів взаємного впливу між рівнем розвитку м'яких навичок, академічною успішністю та фізичною підготовленістю. Визначення цих взаємозв'язків сприятиме розробленню ефективних методик навчання, які забезпечують комплексний розвиток учнів молодшого шкільного віку.

У нашому дослідженні коефіцієнт кореляції Пірсона використовувався для оцінювання зв'язків між рівнем розвитку м'яких навичок учнів (критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей, здатності до командної роботи) стосовно рівня фізичної підготовленості та середнього рівня академічної успішності. Оскільки ці характеристики можуть бути як взаємопов'язані, так і взаємно незалежні, нам важливо було визначити, як одна змінна може впливати на іншу чи корелювати з нею.

Застосування коефіцієнта кореляції Пірсона дало змогу не лише виявити, чи існують значущі лінійні зв'язки між характеристиками, але й оцінити їхню силу та напрям. Це дало змогу проаналізувати не лише прямі зв'язки, але й потенційно непрямі впливи, де одна змінна може бути індикатором іншої або ж сприяти розвитку певних якостей.

Аналіз кореляційних зв'язків продемонстрував, що між рівнем фізичної підготовленості та рівнем розвитку м'яких навичок учнів існують вагомі взаємозв'язки. Зокрема кореляція між рівнем фізичної підготовленості і критичним мисленням виявилася помірною ( $r = 0,495$ ). Цей зв'язок свідчить, що учні з більш високим рівнем фізичної підготовленості, ймовірно, мають кращі здібності до критичного аналізу та виконання складних завдань. Одна з причин

цього полягає в тому, що фізична активність стимулює загальну когнітивну активність, що забезпечує більш ефективне мислення та аналіз. Фізично підготовлені учні мають здатність зберігати концентрацію на важливих аспектах завдання, що допомагає їм успішно розв'язувати проблеми, які вимагають глибокого аналізу. І, навпаки, учні з вищим рівнем критичного мислення під час занять фізичними вправами можуть краще аналізувати власні помилки, робити корекції і тим самим досягати вищих показників фізичного розвитку, ніж їхні однолітки з нижчими показниками цієї ж м'якої навички.

Кореляція між рівнем фізичної підготовленості та адаптивністю відображає середній позитивний зв'язок ( $r = 0,603$ ). Це свідчить, що фізично підготовлені учні демонструють більшу гнучкість під час адаптації до нових умов, як-от зміни в освітньому процесі або в соціальному середовищі. Адаптивність є важливим компонентом особистісного розвитку, оскільки вона дає змогу ефективно реагувати на нові ситуації, а фізична активність сприяє розвитку цієї навички через покращення емоційного та психологічного стану учня. Вивчення адаптивних стратегій також свідчить про важливість розвитку фізичної активності, що створює базу для швидкої адаптації до змін у зовнішньому середовищі.

Між рівнем фізичної підготовленості та креативністю виявлено помірний позитивний зв'язок ( $r = 0,531$ ). Це свідчить, що учні, які активно займаються фізичними вправами, мають вищі показники креативності. Це можна пояснити тим, що фізичні вправи стимулюють розумову активність і покращують кровообіг, що призводить до збільшення обсягу постачання кисню до мозку, а також опосередковано сприяє розвитку творчих здібностей. Фізична активність також стимулює нейропластичність – здатність мозку адаптуватися до нових завдань та середовища, що позитивно впливає на творчі процеси учнів, даючи їм змогу швидше генерувати нові ідеї та підходи до виконання завдань. І, навпаки, креативні учні обирають для себе, як правило, різноманітні види фізичної активності, не бояться пробувати щось нове, що сприяє їхньому фізичному вдосконаленню.

Найсильніший зв'язок був виявлений між рівнем фізичної підготовленості й лідерськими якостями, де коефіцієнт кореляції склав  $r = 0,697$ . Це вказує на значний позитивний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості учнів та їхньою здатністю до лідерства. Фізична підготовленість може сприяти розвитку таких важливих рис, як упевненість у собі, відповідальність, здатність до ухвалення рішень і взяття на себе ініціативи в групових ситуаціях. Лідерські якості є важливою частиною соціальної взаємодії, і фізична активність допомагає розвивати ці навички через організацію та участь у спортивних заходах, де часто потрібно ухвалювати рішення, координувати дії групи та брати відповідальність за результат. Водночас діти з добре сформованими лідерськими якостями під час виконання фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор відчують особисту відповідальність, проявляють більшу активність в їх організації та досягненні результату, що позитивно позначається на рівні їхньої фізичної підготовленості.

Кореляція між рівнем фізичної підготовленості та рівнем прояву такої м'якої навички, як здатність до командної роботи склала  $r = 0,687$ , що вказує на міцний позитивний зв'язок. Це означає, що учні, які ефективно займаються фізичними вправами, мають вищу здатність до командної взаємодії та ефективної співпраці в групах, краще розуміють роль кожного члена команди в досягненні спільної мети. Фізична підготовленість стимулює розвиток соціальних навичок, зокрема здатності до взаємодії, підтримки однолітків і співпраці, що є важливими аспектами командної роботи. Так само, позитивно, позначається на фізичному розвитку школярів добре сформована здатність до командної роботи, оскільки такі учні вміють створити команду чи стати частиною наявної, спільно досягати результатів у змаганнях, іграх тощо, що стимулює їхнє більш активне залучення до рухової активності і, як наслідок, сприяє більш ефективній фізичній підготовці.

Натомість, кореляція між рівнем фізичної підготовленості та середнім рівнем успішності склала  $r = 0,269$ , що вказує на слабкий позитивний зв'язок. Цей результат свідчить, що хоча фізична підготовленість може впливати на інші аспекти розвитку учнів, її вплив на академічні досягнення є обмеженим.

Можливо, інші фактори, як-от інтелектуальні здібності, мотивація, соціальна підтримка та навчальні методики, мають значно більший вплив на успіхи в навчанні (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Коефіцієнт кореляції Пірсона  
(між рівнем фізичної підготовленості, сформованістю м'яких навичок  
і середнім рівнем успішності)**

№ з/п	Показник	Значення $r$
1	Критичне мислення	0,495
2	Адаптивність	0,603
3	Креативність	0,531
4	Лідерські якості	0,697
5	Здатність до командної роботи	0,687
6	Середній рівень успішності	0,269

Під час аналізу середнього рівня академічної успішності, спостерігаємо, що цей показник також має сильні кореляційні зв'язки з критичним мисленням ( $r = 0,679$ ) та креативністю ( $r = 0,695$ ). Ці результати підтверджують, що учні, які досягають високих показників у навчанні, демонструють вищий рівень когнітивних здібностей, таких як здатність до глибокого аналізу та творчого виконання завдань.

Успішні учні здатні нестандартно підходити до виконання навчальних завдань, що допомагає їм досягати кращих результатів. Крім того, середній рівень успішності також свідчить про середній позитивний зв'язок з адаптивністю ( $r = 0,584$ ), а це підтверджує, що учні, які швидко адаптуються до змін в освітньому процесі, мають вищі результати.

Лідерські якості ( $r = 0,483$ ) та здатність до командної роботи ( $r = 0,509$ ) мають помірні позитивні зв'язки з середнім рівнем академічної успішності, що підтверджує важливість розвитку соціальних та комунікативних навичок для досягнення високих результатів у навчанні. Учні, які проявляють лідерські

здібності й ефективно працюють у команді, демонструють кращі навчальні досягнення завдяки здатності організувати себе та інших, а також ефективно співпрацювати.

У цілому результати дослідження вказують на важливість комплексного підходу до розвитку учнів, що поєднує фізичну, когнітивну та соціальну підготовленість. Фізичний розвиток може мати позитивний вплив на інші аспекти розвитку, але для досягнення успіху в навчанні важливими є також інтелектуальні та соціальні характеристики учнів (табл. 3.3).

*Таблиця 3.3*

**Коефіцієнт кореляції Пірсона  
(між середнім рівнем успішності, сформованістю м'яких навичок  
і рівнем фізичної підготовленості)**

<b>№ з/п</b>	<b>Показник</b>	<b>Значення r</b>
1	Критичне мислення	0,679
2	Адаптивність	0,584
3	Креативність	0,695
4	Лідерські якості	0,483
5	Здатність до командної роботи	0,509
6	Рівень фізичної підготовленості	0,269

Загалом результати дослідження демонструють, що найбільший вплив на особистісний розвиток, зокрема, на успішність учнів молодших класів мають лідерські якості та здатність до командної роботи, які вирізняються сильним зв'язком із рівнем фізичної підготовленості. Середній рівень успішності учнів позначений найменшим зв'язком із рівнем їхньої фізичної підготовленості, що свідчить про важливість інших факторів для досягнення високих результатів у навчанні. Отже, для успішного розвитку учнів важливо поєднувати фізичну підготовленість із когнітивними та соціальними якостями, що позитивно впливають на їхню здатність до навчання та самореалізації.

Відповідно, результати констатувального етапу дослідження свідчать про наявність низького або недостатнього рівня сформованості більшості м'яких

навичок в учнів молодшого шкільного віку, зокрема критичного мислення, лідерських якостей, здатності до командної роботи. Водночас креативність та адаптивність виявилися відносно краще розвиненими, однак також потребують цілеспрямованого педагогічного супроводу. Зафіксована тенденція вказує, що традиційна система фізичного виховання не забезпечує комплексного розвитку особистості дитини, оскільки зосереджена переважно на формуванні фізичних якостей, залишаючи поза увагою соціальні та когнітивні аспекти. У зв'язку з цим актуалізується потреба у впровадженні педагогічної технології, орієнтованої на інтеграцію фізичної активності з формуванням м'яких навичок, що не лише забезпечить ефективне засвоєння навчального матеріалу, а й сприятиме гармонійному розвитку дитини, її соціалізації та готовності до викликів сучасного життя. Отримані результати є підґрунтям для подальшого пошуку ефективних методичних рішень у сфері фізичного виховання та обґрунтування моделі педагогічної технології формування м'яких навичок у молодшому шкільному віці.

### **Висновки до розділу 3**

Встановлено, що формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання потребує наукового обґрунтування педагогічної технології, розроблення якої зумовлене сукупністю соціальних, освітніх, психолого-педагогічних та організаційно-методичних передумов.

З'ясовано, що суспільний запит на розвиток м'яких навичок у контексті реформування загальної середньої освіти та реалізації ідей Нової української школи не супроводжується достатнім рівнем методичного забезпечення цього процесу на уроках фізичної культури.

Аналіз результатів опитування вчителів фізичної культури засвідчив усвідомлення педагогами значущості м'яких навичок для гармонійного розвитку особистості молодшого школяра та їхню готовність інтегрувати відповідні педагогічні підходи в освітній процес. Водночас виявлено низку обмежувальних

чинників, серед яких домінування традиційної спрямованості уроку на розвиток рухових якостей, дефіцит цілеспрямованих методик формування м'яких навичок, недостатня підготовленість педагогів до виконання рефлексивних, комунікативних і командоорієнтованих інструментів.

Діагностування рівня розвитку м'яких навичок учнів молодшого шкільного віку дало змогу встановити переважно середній і нижчий за середній рівні їхньої сформованості, що проявляється у фрагментарності комунікативних умінь, нестійкості емоційної стабільності, обмеженій здатності до саморегуляції, ініціативності та лідерської поведінки в умовах рухової діяльності. Отримані дані підтверджують наявність внутрішніх резервів для розвитку м'яких навичок і обґрунтовують доцільність цілеспрямованого педагогічного впливу саме в межах уроку фізичної культури.

Узагальнення отриманих результатів дало змогу визначити ключові чинники, що мають бути покладені в основу педагогічної технології формування м'яких навичок: використання потенціалу рухової та ігрової діяльності як засобу соціальної взаємодії, організація освітнього процесу на засадах співпраці, командної роботи та партнерства; створення емоційно безпечного та мотиваційно насиченого освітнього середовища; інтеграція рухових завдань із комунікативними, творчими та рефлексивними компонентами; урахування вікових і індивідуальних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

Отже, результати третього розділу підтвердили наявність необхідних передумов і дали змогу окреслити сукупність науково обґрунтованих чинників для розроблення педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури, що забезпечує логічний перехід до побудови та експериментальної перевірки її ефективності в наступних розділах дисертаційного дослідження.

**РОЗДІЛ 4**  
**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ**  
**ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК**  
**У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**  
**НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**4.1. Обґрунтування та розроблення педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури**

Підготовка дитини до життя в сучасному динамічному світі передбачає не лише надання знань та формування фізичних умінь, а й розвиток таких якостей, як комунікативність, адаптивність, критичне мислення, лідерські здібності, уміння працювати в команді, здатність розв'язувати конфліктні ситуації та інші. Саме ці навички забезпечують здатність учня орієнтуватися в новому середовищі, адаптуватися до змін, ефективно взаємодіяти з оточенням [44].

У цьому контексті урок фізичної культури розглядається як ефективне середовище для формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку. Варто зазначити, що потенціал уроків фізичної культури виходить далеко за межі розвитку лише фізичних якостей. Вони можуть і мають слугувати основою для цілісного розвитку особистості, де фізичний, емоційний та соціальний розвиток взаємодіють і доповнюють один одного. Тому важливо переосмислити підхід до організації занять із фізичної культури, зробивши акцент не лише на твердих навичках, а й на інтеграції м'яких навичок у структуру уроку.

Реалізація цієї ідеї можлива за умови наявності в учителя високої професійної мотивації, педагогічної майстерності та особистісної зацікавленості у власному розвитку. Лише той педагог, який вірить у зміни, прагне до вдосконалення, готовий переосмислювати власну практику, який глибоко розуміє сутність м'яких навичок, інтегрує їх в освітній процес через креативні підходи, дидактичні інновації та особистий приклад, здатен створити сприятливі умови для розвитку м'яких навичок у своїх учнів.

У центрі педагогічної технології (рис. 4.1), розробленої в межах нашого дослідження, перебуває ідея гармонійного розвитку особистості молодшого школяра. Урок фізичної культури в цьому контексті розглядається як основна платформа, навколо якої формуються інші елементи освітнього впливу. Нам імпонує думка, що розвиток м'яких навичок не суперечить формуванню рухових якостей, а, навпаки, доповнює його, створюючи умови для всебічного зростання дитини. Саме симбіоз твердих та м'яких навичок дає змогу забезпечити успішну підготовку учня до життя в сучасному суспільстві.

Педагогічна технологія формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку містить чотири блоки: перший – концептуально-цільовий, він охоплює концептуальні положення, що базуються на теорії управління й адаптації функціональних систем, дидактики та діалектичного розроблення моделей спеціально організованого освітнього процесу; ідеї, що полягає в переосмисленні уроку фізичної культури як форми гармонійного розвитку (фізичного, емоційного та психологічного) особистості; меті, котра полягає у створенні спеціально організованих умов для формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. У першому блоці містяться специфічні завдання (освітні, виховні, розвивальні, оздоровчі) та провідні принципи технології (цілісного розвитку особистості, свідомого та рефлексивного засвоєння, активності, поєднання індивідуальної та колективної діяльності, гуманістичної взаємодії, емоційної безпеки, ігрової доцільності, варіативності педагогічного впливу, гуманістичної взаємодії, інтеграції міжпредметного змісту, емоційної безпеки, ігрової доцільності, варіативності педагогічного впливу, ціннісної орієнтації навчання, партнерської співпраці, функціональної гнучкості дидактичного арсеналу, контекстного навчання).

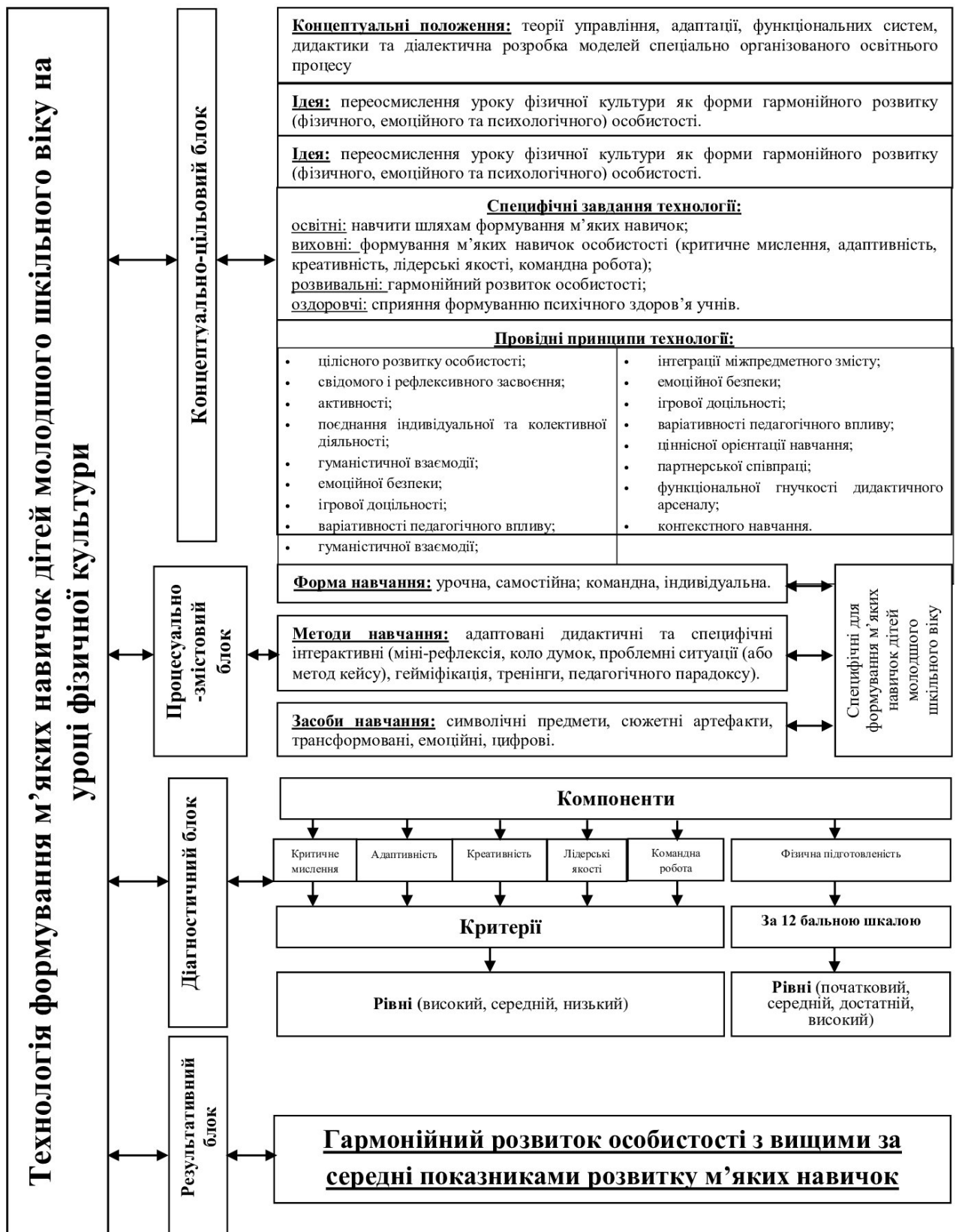


Рис. 4.1. Педагогічна технологія формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури

Другий блок педагогічної технології – процесуально-змістовий, він містить форми навчання (урочна, самостійна, індивідуальна); методи навчання: адаптовані дидактичні та специфічні інтерактивні (мінірефлексія, коло думок, проблемні ситуації (або метод кейсу), гейміфікація, тренінги, педагогічного парадоксу); засоби навчання (символічні предмети, сюжетні артефакти, трансформовані, емоційні, цифрові).

Третій блок – діагностичний, містить у собі низку компонентів (оцінювання рівня розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи), окремим блоком у компонентах винесено фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку, котра оцінюється за 12-бальною шкалою (початковий, середній, достатній та високий рівні). Вищезазначені компоненти м'яких навичок діагностичного блоку мають свої критерії оцінювання та рівні прояву (високий, середній, низький).

Четвертий блок – результативний. Він відображає очікуваний результат від упровадження педагогічної технології, а саме – гармонійний розвиток особистості з вищими за середні показниками розвитку м'яких навичок.

*Концепція* побудови педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури полягає в підвищенні ефективності управління адаптивним функціонуванням організму людини в процесі онтогенезу та фізичного виховання (на прикладі формування м'яких навичок). Вона спирається на теорії управління й адаптації функціональних систем формування особистості, дидактики та діалектичного розроблення моделей спеціально організованого освітнього процесу з пошуком конкретної відповіді на запитання, як, якими засобами й способами організувати діяльнісну сприйнятливність учнів, формувати їхню особистість загалом та м'які навички зокрема [70].

Розглядаємо процес формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури з позиції концептуальних положень теорії управління системами, яка передбачає вдосконалення не лише структури

рухового акту, а й усіх механізмів, які беруть участь в управлінні руховими діями, їх регулюванні (наприклад, цінності, особистісні якості, навички) і забезпечують високий кінцевий ефект – формування гармонійно розвинутої особистості. Ключове значення для підвищення ефективності освітнього процесу в контексті формування м'яких навичок школярів належить визначенню кількісних та якісних характеристик оптимальної взаємодії різних моделей майбутнього як для кінцевої мети, так і для окремих проміжних етапів в процесі її досягнення.

У процесі розвитку м'яких навичок за технологією формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури необхідно враховувати закономірності адаптації систем організму людини як до фізичних навантажень, так і до психологічних впливів.

Процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку необхідно планувати так, щоб адаптаційні зміни у формуванні їхньої особистості мали корисний ефект та виражалися в покращенні показників як фізичного розвитку, так і розвитку особистості, формування в неї м'яких навичок.

Педагогічна технологія формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури розглядається в дисертаційному дослідженні як функціональна система, компоненти якої взаємодіють між собою для досягнення корисного пристосувального ефекту. Ефективність роботи цієї складної, кібернетичної, динамічної системи виражається в достатніх показниках розвитку фізичних якостей школярів, а також у вищих за середні та високих показниках розвитку їхніх м'яких навичок.

Зауважимо, що у процесі управління адаптаційними змінами у формуванні особистості учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури учитель впливає на функціональну систему (організм людини), яка має здатність до саморегулювання, що значно ускладнює цей процес та робить функціональну систему (педагогічну технологію) імовірнісною.

Розроблена нами педагогічна технологія формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури відповідає

системному підходу в дидактиці та теорії формування особистості. Вона доповнює знання про особливості організації освітнього процесу в контексті розвитку особистості школярів загалом та м'яких навичок учнів як окремого компонента зокрема, і розширює уявлення про нові, більш глибокі зв'язки між її теоретичними компонентами. Розуміння цих зв'язків дає змогу будувати оптимальні освітні моделі з метою гармонійного формування особистості учня, компоненти яких, взаємодіючи в умовах практичної реалізації, забезпечують одержання ефективних якісних результатів (вищих за середні та високих показників розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку).

*Концептуальні положення педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.*

1. Контроль за змінами фізичного розвитку, його регулювання, а також формування особистості відповідно до мети національної системи фізичного виховання (підхід до фізичного виховання в НУШ орієнтований не лише на комплексний розвиток фізичних якостей, але й на формування м'яких навичок, зокрема адаптивності, креативності, лідерських якостей, здатності до командної роботи, критичного мислення).

2. Врахування основних механізмів адаптації в процесі управління та регулярного корегування на основі зворотної інформації щодо поведінки учнів відповідно до розв'язання завдань із розвитку в них м'яких навичок.

3. Створення функціональної системи педагогічних впливів під час розроблення технології, знання якої сприяють системному плануванню й проектуванню формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

4. Акцентування на провідній ролі педагога з урахуванням впливів ззовні.

5. Усвідомлення особливостей узагальненої моделі функціональної системи фізичного виховання школярів, спрямованої на досягнення позитивного ефекту у формуванні особистості як основи для розроблення її методичних варіантів залежно від мети та конкретних форм організації освітньої діяльності.

6. Діалектичне розроблення моделей спеціально організованого освітнього процесу з пошуком конкретної відповіді – як, якими засобами й методами організувати діяльнiсну сприйнятливiсть учнiв для ефективного формування в них м'яких навичок.

*Принципи* функціонування педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури ґрунтуються на загальнопедагогічних принципах організації освітнього процесу [105], а також на концептуальних положеннях розвитку м'яких навичок у контексті Нової української школи [37].

Принципи організації педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури ґрунтуються на загальнодидактичних положеннях, адаптованих до умов рухової діяльності та психологічних особливостей молодших школярів. Вони є методологічною основою для створення змісту, методів і форм взаємодії, які сприяють цілеспрямованому розвитку соціально значущих якостей особистості в процесі фізичного виховання. Розроблена технологія спрямована на формування м'яких навичок у молодших школярів засобами фізичного виховання, вона ґрунтується на системі дидактичних принципів, адаптованих до вікових особливостей дітей та специфіки рухової діяльності. Ці принципи є методологічною основою для проектування змісту, форм і методів освітньої взаємодії.

Принцип цілісного розвитку особистості полягає в тому, що освітній процес має бути спрямований на гармонійний розвиток фізичних, емоційно-вольових, моральних, комунікативних та когнітивних якостей дитини. Формування м'яких навичок розглядається як складова загального особистісного зростання.

Принцип науковості ґрунтується на ідеї, що зміст і методи мають базуватися на сучасних досягненнях педагогіки, психології та теорії і методики фізичного виховання, відповідати віковим закономірностям розвитку дитини та не суперечити науково обґрунтованим положенням щодо розвитку soft skills.

Принцип системності та послідовності передбачає логічно впорядковану організацію освітнього процесу, у якій розвиток м'яких навичок здійснюється поетапно – від простих форм до складніших, із поступовим закріпленням, повторенням і рефлексією.

Принцип свідомого й рефлексивного засвоєння передбачає створення умов для усвідомлення значущості соціальних умінь, а також їх цілеспрямоване уведення до діяльності учнів через пояснення, обговорення, рольові ігри, аналіз ситуацій.

Принцип активності та самостійності полягає в стимулюванні ініціативності, залученості та відповідальності учнів у процесі колективної діяльності. Розвиток м'яких навичок відбувається через активне долучення до взаємодії, ухвалення рішень і аналіз власної поведінки.

Принцип доступності та вікової відповідності передбачає адаптацію навчального матеріалу до вікових, інтелектуальних та психологічних особливостей молодших школярів. Освітнє середовище має бути безпечним, підтримувальним і таким, що запобігає перевантаженню.

Принцип наочності та емоційної залученості пов'язаний із використанням візуальних, емоційно виразних, рухових і ігрових засобів, які допомагають учням краще засвоювати моделі соціальної поведінки.

Принцип зв'язку з практикою та життєвим досвідом означає орієнтацію навчального змісту на реальні життєві ситуації, у яких учні можуть застосувати здобуті м'які навички в шкільному, позашкільному та сімейному середовищі.

Принцип поєднання індивідуальної та колективної діяльності передбачає чергування та поєднання завдань, спрямованих на розвиток особистісної автономії, з тими, що вимагають співпраці, лідерства, толерантності та ефективної комунікації.

Принцип гуманістичної взаємодії полягає у встановленні партнерських, рівноправних стосунків між учителем і учнями, створенні атмосфери довіри, психологічної безпеки, взаємопідтримки, які є необхідними умовами розвитку міжособистісних навичок.

Принцип інтеграції міжпредметного змісту передбачає поєднання елементів фізичного виховання з іншими освітніми галузями (мовною, мистецькою, соціальною) з метою цілісного формування м'яких навичок у різних контекстах діяльності.

Принцип емоційної безпеки означає забезпечення такого освітнього середовища, у якому дитина не боїться проявляти себе, помилятися, висловлювати думки, що сприяє формуванню самоповаги, довіри до інших і здатності до конструктивної взаємодії.

Принцип ігрової доцільності передбачає використання гри як провідного виду діяльності дітей молодшого шкільного віку, що дає змогу моделювати соціальні ситуації, неформально засвоювати соціальні ролі та відпрацьовувати м'які навички в безпечних умовах.

Принцип варіативності педагогічного впливу детермінує добір різноманітних методів, форм і засобів навчання залежно від контексту, складу учнів, рівня їхньої підготовленості та педагогічної мети. Такий підхід забезпечує адаптивність і гнучкість освітнього процесу.

Принцип ціннісної орієнтації навчання передбачає формування в учнів внутрішньої мотивації до соціально прийнятної поведінки через усвідомлення гуманістичних цінностей: поваги, відповідальності, справедливості, толерантності. М'які навички мають засвоюватися не формально, а як основа особистих переконань.

Принцип саморегуляції навчальної поведінки означає розвиток у дітей здатності керувати власними емоціями, діями та взаємодією з іншими з опорою на чітко визначені правила, режим і елементи самооцінювання.

Принцип партнерської співпраці передбачає створення умов, за яких учитель і учень взаємодіють як рівноправні учасники освітнього процесу. Такий формат дає змогу посилити розвиток комунікативних і відповідальних моделей поведінки.

Принцип контекстного навчання полягає в залученні учнів до навчальних ситуацій, максимально наближених до реального соціального досвіду. Завдяки

цьому формуються навички адаптації, ухвалення рішень та розв'язання конфліктів у змінених умовах.

*Ключовими механізмами* реалізації зазначеної технології є ігрові форми діяльності, які мають надзвичайно високий мотиваційний потенціал для дітей молодшого шкільного віку. Гра дає змогу моделювати соціальні ситуації, створювати умови для виникнення проблемних завдань, тренувати вміння ухвалювати рішення, працювати в команді, розвивати лідерство та адаптивність. Упровадження змінних правил, нових умов, розподілу ролей, а також уведення обмежень у часі – усе це дає змогу ефективно формувати м'які навички в умовах фізичної активності.

Наприклад, модифіковані інструкції, подані в нестандартному форматі (словесна гра з командами на старт), активізують критичне мислення й вимагають від учнів не механічного виконання, а усвідомленої реакції. Такий підхід дає змогу розвивати спостережливість, здатність до аналізу та самоконтролю. Використання нестандартного інвентарю (гігантських м'ячів, надувних бит тощо) створює ефект новизни й підвищує емоційну залученість, а отже, сприяє глибшому засвоєнню навчального матеріалу та формуванню позитивного ставлення до уроку.

У межах розробленої педагогічної технології ключову роль відіграє *дидактичний арсенал* учителя фізичної культури – система методів, прийомів, засобів та форм організації навчальної діяльності, що забезпечує цілеспрямований вплив на розвиток м'яких навичок учнів. У традиційному розумінні дидактичний арсенал асоціюється здебільшого з формуванням рухових умінь і навичок. Проте в умовах модернізації освітнього процесу цей арсенал має бути переосмислений як інструментарій впливу на особистість дитини в цілісному вимірі – фізичному, емоційному, когнітивному та соціальному (рис. 4.2).

Сутність дидактичного арсеналу полягає у його функціональній гнучкості – здатності вчителя адаптувати методи й засоби під потреби конкретної групи учнів, їхні вікові, психофізіологічні особливості, інтереси, а також під рівень

сформованості soft skills. В умовах початкової школи він має бути максимально ігровим, емоційно насиченим і варіативним, із чітким акцентом на розвиток критичного мислення, адаптивності, лідерських якостей, здатності до командної роботи та креативності.

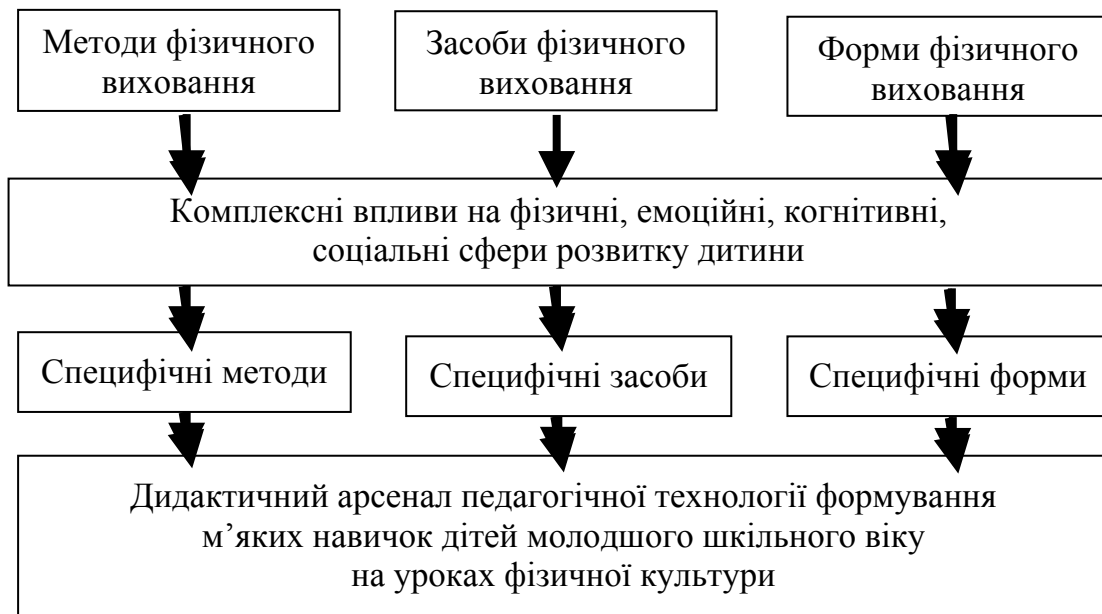


Рис. 4.2. Дидактичний арсенал педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури

У межах реалізації педагогічної технології формування м'яких навичок у молодших школярів на уроці фізичної культури важливою складовою стала *система методів навчання*, яка забезпечує ефективне засвоєння змісту, формування практичних навичок, розвиток соціальних компетентностей, а також стимулювання пізнавальної активності учнів. Добір методів ґрунтується на концептуальних положеннях класичної педагогіки та адаптується до особливостей рухової активності, психофізіологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку та розвитку м'яких навичок (рис. 4.3).

Узагальнена класифікація методів базується на систематизації, запропонованій у працях Фіцули М. [105], Супрун М. [99], Волкової Н. [16; 15] яка охоплює словесні, наочні, практичні методи, а також методи стимулювання, контролю й формування пізнавального інтересу. У контексті нашого дослідження ці методи адаптовано до умов уроків фізичної культури з метою

розвитку таких м'яких навичок, як критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості та здатність до командної роботи.

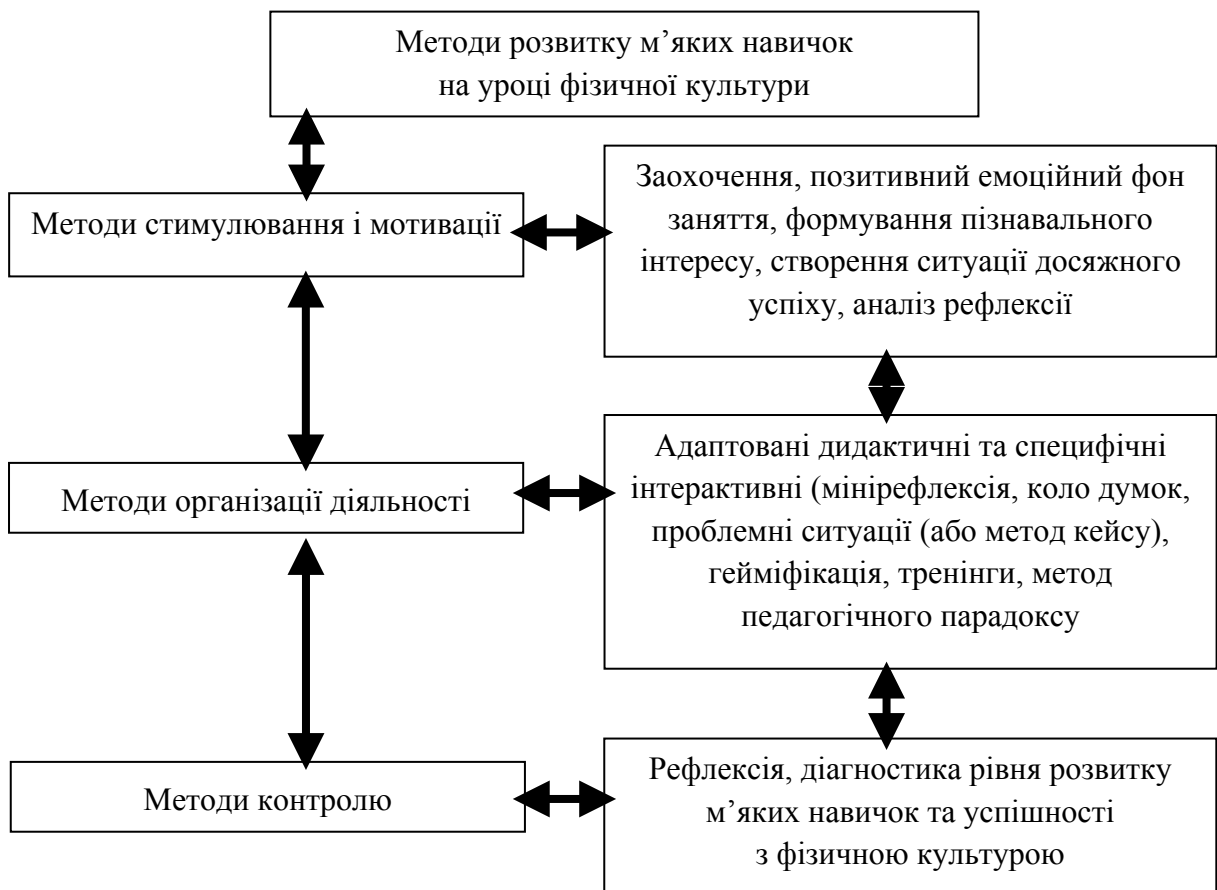


Рис. 4.3. Методи розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури

*Словесні* методи є традиційним і водночас надзвичайно ефективним способом передавання інформації, зокрема в контексті ознайомлення учнів із поняттям м'яких навичок, їхнім прикладним значенням, а також у контексті формування настанов на командну взаємодію, чесність, емпатію та інші соціальні компетентності. Схарактеризуємо методи, які входять до цієї групи.

*Метод пояснення* використовується на етапі введення нових понять, правил взаємодії в колективі, особливостей поведінки в навчальних ситуаціях. Педагог чітко, доступно й логічно пояснює учням, що таке м'які навички, як вони виявляються в ігрових ситуаціях, як можуть впливати на результати командної та індивідуальної роботи. Особливо ефективним пояснення стає тоді,

коли супроводжується прикладами з життєвого досвіду дітей, що посилює його емоційний і мотиваційний ефект.

*Розповідь* як метод дає змогу створити емоційний фон для засвоєння інформації. Вона може містити елементи історій про видатних спортсменів, приклади з життя, які демонструють важливість таких м'яких навичок, як критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості та здатність до командної роботи в грі. Через елементи нарративу діти ототожнюють себе з позитивними героями та вчать наслідувати бажану модель поведінки.

*Бесіда* сприяє розвитку критичного мислення, уміння вести діалог, аргументувати свою позицію. В умовах уроків фізичної культури цей метод може бути використано для обговорення командної стратегії, аналізу певних дій після гри, розгляду етичних дилем (наприклад, що робити, коли партнер порушує правила). Метод бесіди є важливим інструментом для рефлексії. Цей метод передбачає ознайомлення учнів із друкованими або візуальними матеріалами (плакати, пам'ятки, комікси, фрагменти з підручників, мультимедіа, щоденники настрою та картки), які містять інформацію про поведінкові моделі, норми комунікації, принципи співпраці. Така діяльність сприяє формуванню стійких уявлень про соціально прийнятну поведінку в освітньому середовищі.

*Наочні методи* є ефективним засобом підвищення емоційного залучення молодших школярів до освітнього процесу, особливо у сфері фізичного виховання, при цьому важливою є чітка візуалізація соціальних моделей поведінки. Вони сприяють формуванню в дітей уявлення про м'які навички як через зовнішні образи, так і через внутрішнє осмислення взаємозв'язків між поведінкою та результатом. Схарактеризуємо деякі з них.

*Ілюстрування* реалізується за допомогою надання учням графічної, відео або схематизованої інформації, яка відображає типові ситуації взаємодії у спортивному контексті. Це можуть бути ілюстрації правил, порівняння моделей поведінки в навчальних ситуаціях, візуалізація ролей у команді. Такий підхід сприяє розумінню взаємозалежності дій і наслідків, формуванню критичного

мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи.

*Демонстрування* – один із базових методів у навчанні фізичної культури. У контексті формування soft skills він набуває додаткового змістового навантаження: учитель або учень демонструє не лише технічну вправу, а й поведінкові моделі – як взаємодіяти з партнером, як підтримати слабшого, як діяти в умовах конфлікту. Особливо важливою є демонстрація занять.

Цей метод передбачає організоване спостереження учнів за поведінкою інших – як в межах уроку, так і в ширшому контексті (наприклад, під час перегляду навчальних занять). Після спостереження відбувається обговорення, під час якого діти висловлюють власні судження щодо поведінки, моральних аспектів, комунікації та командної взаємодії. Метод сприяє формуванню критичного мислення та емоційної компетентності.

*Практичні методи* є ключовими у формуванні м'яких навичок, оскільки вони передбачають створення ситуації безпосередньої взаємодії, кооперації, фізичного та емоційного співпереживання. Вони забезпечують поєднання фізичного навантаження з соціальним розвитком, стимулюючи учнів не лише до дії, а й до відповідальності за неї.

*Вправи та ігри* – ці методи охоплюють парні та командні вправи, кооперативні рухові завдання, ігри з ролями та сценаріями. Наприклад, естафети, де кожен учасник несе відповідальність за загальний результат, або ігри з ротацією ролей (лідера, мотиватора, спостерігача). Такі форми діяльності сприяють розвитку навичок командної співпраці, лідерства, адаптивності, комунікації, а також уміння розв'язувати конфлікти.

*Графічні роботи*, незважаючи на те, що фізичне виховання орієнтоване на рухову активність, у методиці формування м'яких навичок доцільно використовувати елементи графічного відображення досвіду. Це можуть бути рефлексійні кола, малюнки «Мій друг у грі», схеми взаємодії, емоційні шкали. Такі роботи доцільно виконувати після активної частини уроку як елемент

рефлексії, що сприяє усвідомленню внутрішнього стану, оцінюванню взаємодії та самоаналізу.

*Формування пізнавального інтересу* є важливим фактором ефективного засвоєння змісту освітньої діяльності, особливо в умовах навчання молодших школярів. У межах педагогічної технології формування м'яких навичок інтерес стає мотиваційною передумовою для активної участі учнів у спільній діяльності, розвитку ініціативності, відкритості до взаємодії та емоційної залученості.

*Дискусія* на уроках фізичної культури може виникати як у процесі обговорення умов гри, ролей учасників, так і після її завершення – у вигляді аналізу ситуацій, де було порушено правила співпраці або, навпаки, проявлено позитивні соціальні риси. Дискусія розвиває здатність до аргументації, емпатію, толерантність до думки інших та готовність конструктивно розв'язувати конфлікти.

*Створення ситуації досяжного успіху* – один із потужних стимуляторів мотивації молодшого школяра. У контексті формування м'яких навичок цей метод полягає в оцінюванні не лише досягнутого результату, а й соціальної поведінки: взаємодопомоги, підтримки, позитивного настрою. Учні, які можуть не відзначитися у фізичних вправах, отримують визнання через демонстрацію командної роботи, що сприяє формуванню почуття власної значущості.

*Пізнавальні ігри* дають учням змогу засвоювати соціальні правила через гру – найбільш природну форму активності молодших школярів. Це можуть бути мініігри на визначення правильних/неправильних моделей поведінки, ігрові ситуації з моральною дилемою, вікторини на знання правил гри. Вони активізують мислення, розвивають морально-етичну чутливість і сприяють формуванню особистої відповідальності.

*Створення проблемної ситуації на уроках* (наприклад, команда має виконати завдання лише в умовах чіткої співпраці або за обмеженого ресурсу) провокує потребу в комунікації, плануванні, розподілі ролей. Такі ситуації сприяють формуванню критичного мислення, адаптивності, креативності,

лідерських якостей, здатності до командної роботи, навичок ухвалення рішень, делегування, умінь проявляти ініціативу.

*Запровадження нового формату заняття*, несподіваного завдання, нової гри або зміни ролей учасників стимулює пізнавальну активність та сприяє розвитку здатності до адаптації – однієї з ключових м'яких навичок. Новизна забезпечує мобілізацію уваги, зниження рутини та підвищення емоційного фону заняття.

*Використання прикладів із реального життя*, пов'язаних із сім'єю, іграми з друзями або ситуаціями зі шкільного середовища, сприяє перенесенню навчального змісту на особистісний рівень. Це забезпечує глибше розуміння та інтеграцію soft skills у повсякденну поведінку учнів.

*Формування внутрішньої мотивації* до дотримання правил, виконання ролей у команді, відповідальності за власні дії та результати – ключовий аспект розвитку м'яких навичок. Цього досягають за допомогою стимулювання морально-вольової сфери дитини.

Під час уроків фізичної культури вчитель створює умови, за яких учні не лише виконують фізичне завдання, а й усвідомлюють свою роль у загальному успіху команди. Через моральне заохочення, встановлення чітких норм і їх послідовне дотримання формується відповідальне ставлення до спільної справи, довіра між учнями та вчителем, прагнення діяти відповідально навіть у складних ситуаціях, а також здатність до ефективної комунікації.

Аналіз і добір методів навчання в контексті розроблення педагогічної технології формування м'яких навичок у молодших школярів на уроках фізичної культури засвідчили необхідність інтегративного, міждисциплінарного та цілеспрямованого підходу до організації освітнього процесу. З огляду на вікові особливості учнів молодшого шкільного віку, а також на специфіку фізичного виховання як форми реалізації навчальних та виховних цілей, відбір методичного інструментарію потребує особливої гнучкості, динамічності й адаптивності.

Запропоновані методи наявні і в традиційній педагогіці фізичної культури, де домінують переважно інструктивні методи, спрямовані на засвоєння техніки рухів, розвиток витривалості, сили та інших рухових якостей. Такий підхід забезпечував формування переважно твердих навичок. Водночас сучасна освітня парадигма, орієнтована на розвиток ключових компетентностей і м'яких навичок, вимагає переосмислення ролі методів навчання. В умовах початкової школи це передбачає інтеграцію інноваційних, діяльнісних, комунікативних методів, що формують соціально значущі якості – креативність, критичне мислення, адаптивність, лідерські якості та здатність до командної роботи.

Інтерактивне навчання у фізичній культурі передбачає створення умов для активної участі учнів у процесі засвоєння знань і формування навичок через взаємодію, співпрацю й обговорення. Такі методи сприяють формуванню комунікативної компетентності, уміння працювати в команді, аргументовано висловлювати свою думку, чути інших, а також креативності, критичному мисленню, активності, лідерських якостей та здатності до командної роботи.

Однією з ефективних форм розвитку м'яких навичок є робота в парах і малих групах. Наприклад, під час уроку з елементами спортивних ігор учні об'єднуються в мінігрупи, де один виконує роль капітана (лідера), другий – координатора передач (комунікатора), третій захисника (відповідального за командний результат) (Додаток Б). Такий розподіл дає змогу кожному учню побути в різних ролях, сприяє розвитку усвідомлення командної мети, формуванню навичок взаємодії та підтримки, лідерських якостей, критичного мислення, адаптивності, здатності до командної роботи та креативності.

Метод мінірефлексії реалізується через короткі обговорення після виконання вправи. Наприклад, після рухливої гри «Зміни напрямок» (Додаток Б) (де учні змінюють траєкторію руху за командою), учитель запитує: «Що було найважчим у цій грі?», «Як тобі вдалося зорієнтуватися?», «Хто допоміг, а хто заважав? Чому?». Такі запитання стимулюють емоційно ціннісну рефлексію, розвивають уміння аналізувати свої дії та дії товаришів, сприяють формуванню

критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи.

Метод «коло думок» (Додаток Б) реалізують так: діти, сидячи в колі, діляться, що саме їм сподобалося в грі, з ким було приємно грати, яку роль вони хотіли б виконати наступного разу. Це сприяє розвитку емпатії, емоційної стабільності, критичного мислення, усвідомлення соціальних ролей, адаптивності, лідерських якостей.

Інтерактивні методи спрямовані на створення навчальних ситуацій, які потребують від учнів ухвалення рішень, швидкої реакції, адаптації до змін і розподілу ролей. Вони актуалізують когнітивні та емоційно-вольові механізми, дають змогу тренувати креативність, критичне мислення, лідерські якості, відповідальність за спільний результат, адаптивність. Прикладом є гра «Спортивна аварія» (Додаток Б). Учитель повідомляє, що «одна з команд втратила ключовий інвентар» і просить іншу команду розробити план, як допомогти: поділитися спорядженням, змінити маршрут естафети, об'єднатися. Учні разом ухвалюють рішення, розподіляють обов'язки, обговорюють варіанти та досягають результату. Така гра вчить взаємопідтримки, креативності, командної роботи, комунікації, адаптивності, лідерських якостей. Інший варіант – «Місія: врятуй команду» (Додаток Б). Через майданчик із перешкодами капітан має провести всіх членів команди, не втративши жодного. Учитель навмисно змінює умови: «Один учасник не може говорити», «Один – із зав'язаними очима». Група має швидко переорганізуватися, придумати новий план взаємодії.

Проблемно-ситуаційний підхід можна інтегрувати навіть у звичайні естафети, додаючи такі умови: зміна правил (наприклад, «біг лівим боком схресним кроком/галопом вліво чи вправо»), обмеження («усі з м'ячем, але лише один гравець може говорити»). Він дає змогу розвивати критичне мислення через аналіз нових умов і пошук оптимальних рішень; адаптивність, завдяки необхідності швидко змінювати стратегію та підлаштовуватися під змінені правила; креативність у процесі генерації нестандартних ідей для подолання

труднощів; лідерські якості через готовність окремих учнів взяти на себе ініціативу й організувати команду, а також здатність до командної роботи, оскільки успіх залежить від злагодженості дій, взаємної підтримки й конструктивної взаємодії всіх учасників.

Гейміфікація – це впровадження елементів ігрової механіки в неігровий контекст навчання з метою підвищення мотивації та залученості. У контексті уроків фізичної культури гейміфікація є потужним засобом для розвитку як фізичних, так і м'яких навичок, зокрема критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та командної роботи.

Продемонструємо це на прикладі гри «Суперкоманда» (Додаток Б): клас ділиться на 4 команди, кожна з яких виконує завдання на станціях. За кожне завдання команда отримує «медаль» (жетон). Але команда може поділитися медаллю з іншими, якщо побачить, що вони в скруті. Наприкінці гри відзначаються не лише переможці за кількістю жетонів, а й ті, хто проявив допомогу, лідерство, емоційну стійкість. Такий формат не лише мотивує, а й сприяє формуванню цінностей взаємодії, довіри, етичності. Елемент рівнів складності добре працює у вправах на точність: «Хто набрав 3 влучання поспіль – переходить на наступний рівень, де ціль рухається». Діти самостійно обирають рівень виклику, вчать оцінювати свої можливості, працювати в зоні розвитку.

Метод «педагогічного парадоксу» (Додаток Б), як тренажер креативного та критичного мислення, ґрунтується на створенні парадоксальних інструкцій, які суперечать очікуванням учнів і змушують їх критично осмислювати ситуацію та ухвалювати критичне рішення. Мета – виховати спостережливість, уважність, здатність діяти не імпульсивно, а критично, а також ухвалювати рішення. Класичним прикладом є гра «На старт – увага – руш...», де вчитель замінює останню команду на схожі слова: «рушник», «рушниця», «рушничок». Учень має не рефлексивно реагувати, а подумки перевірити: чи це справді команда до дії. Це стимулює затримку імпульсу, розвиток виконавчого контролю, логічного мислення, здатності до саморегуляції. Подібний ефект дає вправа «Заборонений колір» (Додаток Б): учитель просить учнів бігти до предмета певного кольору,

але червоний – заборонений. Далі він швидко дає команди: «Жовтий! Синій! Червоний!» – учні мають зупинитись і не помилитися. Так тренуються уважність, здатність до контролю, зосередженість, критичне мислення.

*Методи контролю.* Усний контроль дає змогу оперативно перевіряти як засвоєння знань про м'які навички, так і рівень рефлексії щодо власної поведінки. Це можуть бути короткі запитання на підсумковому етапі гри, уточнення щодо емоцій, ролі, складнощів, які виникли. Усний контроль формує звичку до осмислення власних дій, здатність до самокорекції, розвиток внутрішньої дисципліни.

Ми рекомендуємо для контролю рівня розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку використовувати адаптований психолого-педагогічний інструментарій, що відповідає їхнім віковим особливостям. Одним із ключових напрямів стає визначення рівня адаптивності за методикою «Визначення особистісної адаптованості школярів» (за Фурманом А.) (Додаток 3.1), яка дає змогу оцінити емоційне ставлення дитини до шкільного середовища, родини, вулиці та власного «Я». Результати класифікуються за трьома блоками (адаптованість, неадаптованість, дезадаптованість) і дають змогу виявити здатність учня до гнучкого реагування на зміни, конструктивної взаємодії та стресостійкості.

Для діагностування рівня креативності ефективним буде застосування тесту Creative Types, розробленого компанією Adobe спільно з Anyways та Грегуар К. (Додаток 3.2). Тест дає змогу виявити домінантні форми творчої активності, продемонструвати відкритість до нового та здатність до самовираження. У початковій школі цей інструмент дає підстави для визначення когнітивної гнучкості, здатності генерувати ідеї та подолання бар'єрів страху перед оцінкою чи помилками.

Рівень лідерських якостей можна визначити за методикою, розробленою на основі програми Leader in Me (Franklin Covey, Кові Ш.) (Додаток 3.3). Опитувальник орієнтований на виявлення базових проявів відповідальності, ініціативності, здатності підтримати інших і ухвалювати рішення в колективній

діяльності. Отримані результати дають змогу виявити потенціал учнів до організаторської діяльності та потребу в додатковому педагогічному супроводі.

Для оцінювання командної роботи використовують методику «Здатність до командної роботи» (Божко А.) (Додаток 3.4), адаптовану для 3–4 класів. Вона дає змогу визначити готовність учнів до співпраці, участі в колективному плануванні, здатність домовлятися і брати відповідальність за спільний результат. Інтерпретація результатів забезпечує можливість виявлення учнів з високим рівнем командної взаємодії та тих, хто потребує цілеспрямованого розвитку цієї навички.

Для визначення рівня сформованості критичного мислення ефективним буде застосування адаптованої методики «Вилучення зайвого» (за Вишневецькою В.) (Додаток 3.5), побудованої на принципах діагностування логіко-аналітичного мислення. Завдання спрямовані на виявлення вміння класифікувати об'єкти, установлювати закономірності, прогнозувати результати дій та ухвалювати етично виважені рішення. Результати дають можливість оцінити здатність дітей до аналізу, аргументації та осмисленого вибору.

Усі зазначені методики продемонстрували свою ефективність у ході педагогічного експерименту. Вони дали змогу отримати достовірні й об'єктивні дані про рівень розвитку ключових м'яких навичок та виявити, як сильні якості учнів, так і зони, що потребують педагогічної підтримки. Їхнє застосування уможливило не лише визначення актуального стану сформованості адаптивності, креативності, критичного мислення, лідерських якостей і здатності до командної роботи, а й простеження динаміки змін під впливом цілеспрямованих педагогічних дій. Методики виявилися зручними у використанні, доступними для дітей молодшого шкільного віку та практично цінними для вчителя, оскільки результати можуть безпосередньо використовуватись для планування подальшої роботи й індивідуалізації освітнього процесу. Це створює надійну основу для формувального впливу, спрямованого на розвиток м'яких навичок у процесі фізичного виховання.

Запропонована система методів охоплює різні аспекти педагогічної взаємодії: від інформування й мотивації – до формування поведінкових моделей і рефлексії. Вона передбачає логічну послідовність: засвоєння понять і правил (словесні методи), сприйняття прикладу (наочні методи), залучення до діяльності (практичні методи), емоційне залучення (методи стимулювання пізнавального інтересу), формування особистої відповідальності (методи обов'язку), а також оцінювання й самооцінювання результатів (методи контролю й самоконтролю).

Кожна група методів, за умови її цілеспрямованого використання, сприяє розвитку окремих компонентів soft skills: комунікації, креативності, здатності до командної роботи, критичного мислення, адаптивності, лідерських якостей тощо. Водночас їхнє синергетичне застосування на уроках фізичної культури дає змогу створити освітній простір, у якому особистість дитини розвивається в контексті реальної взаємодії, динамічної соціальної ролі та емоційно насиченої діяльності.

Отже, сформована методична система не лише підсилює навчальну ефективність уроків фізичної культури, але й трансформує їх у дієвий простір для соціального розвитку, сприяючи досягненню цілей Нової української школи щодо формування соціально компетентної, морально відповідальної, ініціативної особистості.

Трансформація методів навчання на уроках фізичної культури є стратегічно важливою умовою для реалізації педагогічної технології формування м'яких навичок. Інтерактивність, проблемність, гейміфікація та парадоксальні інструкції – це не просто інновації задля новизни, а потужні дидактичні механізми, що дають змогу поєднувати фізичний розвиток із соціальним і когнітивним зростанням дитини. Такі методи роблять урок фізичної культури не лише простором руху, а й середовищем цінностей, співпраці, самовираження та самопізнання.

Важливими складовими цього процесу є *форми організації діяльності* в освітньому процесі з фізичної культури, які відіграють надзвичайно важливу роль у контексті формування м'яких навичок. Саме вони визначають характер

соціальної взаємодії учнів, динаміку їхнього залучення до спільної діяльності й механізми реалізації навчальних завдань. Ефективне використання різноманітних форм організації дає змогу створити варіативне навчальне середовище, у якому дитина має можливість проявляти ініціативу, формувати відповідальність, відчувати власну значущість у групі та водночас усвідомлювати цінність співпраці. У початковій школі, де провідним видом діяльності дитини залишається гра, найбільш доцільним є поєднання індивідуального, парного, групового й командного форматів із поступовим переходом до більш складних форм соціальної взаємодії (рис. 4.4).



Рис. 4.4. Форми організації діяльності школярів в межах педагогічної технології

Найбільшого потенціалу в контексті розвитку м'яких навичок набувають командні форми організації навчання, із попередньо визначеним або спонтанно сформованим розподілом функціональних ролей. Рольовий підхід у командній діяльності сприяє розвитку відповідальності, ініціативності, лідерства, навичок

планування, комунікації та адаптації. У межах такої організації кожен учасник виконує конкретну функцію: координатора, виконавця, хронометриста, мотиватора, рефлексанта. Це створює ситуацію розширеної участі кожного учня в досягненні спільної мети, забезпечує залучення до соціальних ролей, дає змогу відчувати наслідки власних дій у груповому результаті. До прикладу, під час реалізації вправи «Будівельники мосту» (Додаток Б), у якій учні мають побудувати конструкцію з обручів і канатів для «переправи» через уявну річку, кожна команда формує власну стратегію дій, розподіляє обов'язки, ухвалює рішення, несе відповідальність за безпеку й ефективність реалізації завдання. У процесі виконання реалізується постійна комунікація, взаємодопомога, оцінювання рішень і гнучке коригування дій відповідно до змінних умов.

Важливим методичним принципом ефективного використання командних форм діяльності є ротація ролей. Свідоме чергування функціональних обов'язків забезпечує рівномірний розвиток різних рис особистості, зокрема дає змогу кожному учню побути як у позиції виконавця, так і в позиції лідера чи координатора. Це, своєю чергою, сприяє формуванню адаптивності, емоційної гнучкості, готовності до нових соціальних викликів. Наприклад, у командній естафеті типу «Ланцюг рішень» (Додаток Б), де учні по черзі виконують рухові завдання, ролі лідера змінюються кожні кілька хвилин, що стимулює перебудову поведінкової стратегії, актуалізує саморефлексію й потребу в емоційній стабільності. Перехід з однієї ролі в іншу створює умови для усвідомлення цінності партнерства, довіри, взаємозалежності дій.

Попри пріоритетність групової взаємодії, не менш значущим у процесі формування м'яких навичок є індивідуальний рефлексивний компонент, що передбачає усвідомлення учнями своєї поведінки, емоційних реакцій і доцільності ухвалених рішень. Реалізація індивідуальної рефлексії можлива як у формі коротких вербальних мікрообговорень, так і через застосування графічних методів, зокрема використання карток самоспостереження, умовних сигналів («зелений» – «жовтий» – «червоний») або символічного заповнення «теплої долоні» з позитивними самооцінними судженнями. Наприклад, учень

самостійно відзначає: «Я сьогодні допоміг команді знайти рішення», «Мені вдалося не засмутитися після поразки», «Я уважно слухав інших і не перебивав». Такі елементи мають подвійне значення: з одного боку, вони є засобом саморефлексії та підвищення самооцінки, з іншого – стимулюють усвідомлення впливу власної поведінки на результати команди.

Ефективність педагогічного впливу значно зростає за умови поєднання різноманітних форм організації діяльності в межах одного уроку. Наприклад, на етапі підготовки до основної вправи доцільним є індивідуальне виконання завдань для активації уваги та саморегуляції; основна частина уроку може бути реалізована в командному або груповому форматі з чітко визначеними ролями та правилами взаємодії; а на етапі завершення – рефлексивне обговорення в парах або індивідуальні підсумкові відповіді. Таке чергування дає змогу охопити весь спектр м'яких навичок – від самоконтролю до лідерства, від здатності до комунікації до самопізнання.

*Засоби навчання.* Сучасний підхід до організації освітнього процесу з фізичної культури потребує не лише оновлення методів і форм навчання, а й переосмислення засобів навчання як важливої складової дидактичного арсеналу. У традиційному розумінні засоби фізичного виховання асоціюються з інвентарем, спрямованим на розвиток рухових якостей – м'ячі, скакалки, кеглі, мати, бар'єри тощо. Проте в умовах реалізації педагогічної технології, орієнтованої на формування м'яких навичок, ці засоби набувають нової функціональності – вони стають емоційно значущими, сюжетно навантаженими та психологічно інклюзивними. Іншими словами, сучасний інвентар має не лише забезпечувати рухову активність, а й стимулювати уяву, взаємодію, ухвалення рішень, лідерство, креативність і рефлексію (рис. 4.5).

Такі засоби навчання мають заохочувати учня до емоційного залучення, викликати подив, захоплення, сміх, що сприяє зниженню бар'єрів страху помилки, психологічному розслабленню та формуванню позитивного ставлення до командної діяльності. Це досягається через використання незвичних об'єктів, символічних предметів, сюжетних артефактів і трансформованих засобів, які

набувають нових сенсів відповідно до контексту гри чи завдання. У зв'язку з цим важливою умовою ефективної реалізації педагогічної технології є не лише чітко сформована методична система, а й доцільний добір засобів навчання, що сприяють створенню сприятливого освітнього середовища.



Рис. 4.5. Засоби розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури

Засоби навчання є важливим елементом матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу, і їх грамотне використання дає змогу підвищити результативність засвоєння як предметних, так і метапредметних компетентностей, зокрема – soft skills. Формування м'яких навичок у молодших школярів вимагає використання таких засобів навчання, які забезпечують візуалізацію, практичну реалізацію, комунікацію, співпереживання та рефлексію, з урахуванням вікових, психофізіологічних та соціальних особливостей учнів.

Попри розвиток технічних засобів, словесний вплив учителя залишається одним із найважливіших чинників у формуванні м'яких навичок. Пояснення, заохочення, зворотний зв'язок, вербальна підтримка, розбір поведінкових ситуацій

– усе це виконує не лише інформаційну, а й емоційно-регулятивну функцію. Через слово вчитель моделює соціально прийнятну поведінку, демонструє етичні норми, формує уявлення про кооперацію, відповідальність, емпатію.

У формуванні м'яких навичок навчальна література виконує допоміжну функцію – вона слугує джерелом прикладів соціальних ситуацій, етичних дилем, правил взаємодії. Зокрема в підручниках із фізичної культури можна знайти опис вправ, що потребують командної роботи, або ж тематичний розділ, присвячений культурі поведінки у спортивному середовищі. Доповнення до підручника – картки із завданнями, рефлексійні щоденники, робочі листи – стимулюють аналітичне мислення та самоусвідомлення (Додаток Г).

Наочні засоби навчання (плакати, таблиці, моделі соціальних ситуацій) дають змогу конкретизувати абстрактні поняття (як-от, «емпатія», «співпраця», «лідерство») через візуальні образи. Ілюстративні матеріали, що відображають поведінкові моделі у спортивному контексті, сприяють кращому розумінню дітьми норм і наслідків соціальної взаємодії. Наприклад, плакат із «правилами чесної гри» або таблиця «емоцій під час командної гри» дають змогу сформулювати соціальну уяву та закріпити бажані поведінкові патерни (Додаток Г).

Уроки фізичної культури можуть бути збагачені через використання технічних засобів, які візуалізують навчальний матеріал та дають змогу упроваджувати інтерактивні компоненти. Відеофрагменти, що демонструють ефективну командну гру, короткі мультфільми з моральними дилемами у спортивному контексті, аудіозаписи з описами ситуацій – усе це сприяє розвитку критичного мислення, моральної чутливості, здатності аналізувати поведінку, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи.

Сучасна школа активно інтегрує цифрові засоби в освітній процес, особливо в умовах дистанційної форми навчання, і формування м'яких навичок не є винятком. Комп'ютер як засіб навчання в цьому контексті використовується для створення ситуаційного моделювання, проходження інтерактивних тренажерів з етичного вибору, участі у віртуальних командних завданнях.

Завдяки індивідуалізації навчання, високій динамічності, можливості самостійного управління темпом діяльності, цифрові засоби сприяють активному залученню учнів до процесу самопізнання та рефлексії.

Зокрема використання освітніх платформ із гейміфікованим контентом дає змогу моделювати різноманітні соціальні ситуації (як-от конфлікт, співпраця, вибір лідера), у яких учень має ухвалювати рішення, що безпосередньо пов'язані з розвитком м'яких навичок.

Символічні засоби навчання (карти, схеми, діаграми, графіки), хоч і менш поширені на уроках фізичної культури, проте можуть ефективно слугувати візуальною опорою для рефлексійних вправ. Наприклад, «емоційна діаграма» гри або «схема взаємодії» між учасниками команди допомагають учням усвідомлювати зв'язки між емоціями, діями та результатами, що, своєю чергою, сприяє розвитку емоційного інтелекту і здатності до співпереживання.

Певні матеріальні об'єкти – м'ячі, фішки, реквізит для командних вправ – набувають дидактичного значення, коли використовуються для організації інтерактивної взаємодії. Наприклад, м'яч як «інструмент» у грі, де передача його іншому супроводжується вербальним висловлюванням позитивної якості товариша, стає не лише фізичним об'єктом, а й символом комунікації, емпатії, визнання.

Одним із прикладів є використання гігантського м'яча діаметром понад метр, який символізує «планету, яку потрібно втримати командою». Наприклад, гра «Перекотимо разом» (Додаток Б) полягає в тому, що команда має пройти певну дистанцію, не даючи м'ячу впасти на землю. У цьому процесі діти змушені координувати дії, домовлятися, брати на себе відповідальність за «критичні моменти», діяти синхронно. Учасники, які спочатку не проявляли ініціативи, поступово активізуються, оскільки бачать свою значущість у спільному результаті.

Не менш ефективним є використання надувних предметів нестандартної форми – м'яких «бит», «подушок», «щитів», які застосовуються в естафетах на створення власної тактики гри. Наприклад, гра «М'який штурм» (Додаток Б)

передбачає проходження перешкод з опором іншої команди, але лише засобами м'яких ударів – це вимагає самоконтролю, дотримання меж, співпереживання до суперника, здатності діяти в умовах обмежень.

Окрему цінність представляють картки soft-орієнтації (Додаток Г), які мають бути обов'язковим елементом дидактичного забезпечення вчителя фізичної культури. Ці картки можуть мати вигляд «завдань випадку» або «рольових перепусток». Наприклад: «Зміни правила гри так, щоб виграли не найшвидші, а найдружніші», «Обери того, хто сьогодні найбільше старається, і надай йому право провести наступне завдання», «Перетвори програш на перемогу – придумай новий сенс». Такі завдання провокують учнів на рефлексію, розвивають креативне мислення, навчають оцінювати ситуації за немеханістичними критеріями.

Сучасна педагогіка також потребує розширення уявлення про засоби навчання за рахунок символічних або трансформованих предметів, які не є типовими для фізичного виховання, але мають потенціал щодо змістової наповненості. Так, «куб емоцій» – це м'який кубик із кольоровими гранями, кожна з яких символізує певний настрій чи поведінкову настанову (зелений – підтримка, червоний – виклик, синій – співпраця тощо). Перед початком гри кожен учень кидає куб і отримує «поведінкову місію» – діяти в межах заданої емоції. Такий засіб сприяє розвитку емоційного інтелекту, здатності до емпатії, саморегуляції.

Іншим інноваційним засобом є «міст уяви» – набір із м'яких деталей різної форми, з яких учні мають побудувати символічну конструкцію, наприклад «міст до перемоги» або «вежу довіри». Це завдання виконується командою в умовах обмеженого часу й простору, але без чітких інструкцій, що дає змогу проявити креативність, відчути відповідальність за спільне рішення, оцінити не лише результат, а й процес взаємодії (Додаток Б).

Особливої уваги заслуговує інвентар із вбудованими елементами гейміфікації. Наприклад, «спортивний рюкзак викликів» – набір із мішечків, у яких заховані мінізавдання. Перед кожною естафетою учень тягне один мішечок

і отримує завдання: «Проведи гру мовчки», «Поясни гру так, ніби ти – робот», «Підтримай кожного члена команди окремою фразою». Це не просто фізичне завдання, а засіб педагогічної провокації, що вимагає імпровізації, креативу, соціального мислення.

Отже, засоби навчання у фізичній культурі, трансформовані відповідно до концепції формування м'яких навичок, стають не лише інструментом впливу на фізичний розвиток, а й багатовекторним медіатором соціальних, емоційних та когнітивних процесів. Вони покликані не лише розвивати, а й дивувати, надихати, стимулювати до гри й думання водночас. Їхня педагогічна цінність полягає у створенні умов, у яких учень не просто рухається, а мислить, взаємодіє, шукає, рефлексує та зростає як особистість. Такий підхід вимагає від учителя не лише технічного забезпечення, а насамперед методичної гнучкості, креативності та глибокого розуміння психолого-педагогічної сутності засобів як елементів гуманістичного освітнього простору.

Ефективне формування м'яких навичок у молодших школярів на уроках фізичної культури передбачає не лише методичну цілеспрямованість, а й системне, продумане використання засобів навчання. Їхній добір має відповідати як освітнім цілям, так і віковим особливостям учнів, враховувати можливості залучення до активної взаємодії, самовираження, співпереживання. Слово вчителя, дидактичні матеріали, ТЗН, комп'ютерні ресурси, наочні засоби та елементи фізичного середовища мають працювати як інтегроване освітнє середовище, у якому соціальні, емоційні та поведінкові аспекти стають предметом цілеспрямованого педагогічного впливу. Саме таким шляхом забезпечується цілісність технології, її спрямованість на розвиток ключових компетентностей та формування соціально активної особистості молодшого школяра.

У процесі впровадження педагогічної технології формування м'яких навичок особливої ваги набуває конкретизація дидактичного арсеналу з урахуванням типових навчальних тем, визначених чинними освітніми програмами МОН для початкової школи. Розроблення сценаріїв уроків, які

інтегрують розвиток м'яких навичок, передбачає варіативне використання прийомів, засобів і форм відповідно до вікових особливостей учнів. Нижче наведено низку прикладів, що демонструють потенціал тем фізичної культури як простору для розвитку м'яких навичок [53].

У межах теми «Ознайомлення з технікою виконання вправ на гнучкість» (1 клас) пріоритетним дидактичним завданням є не лише формування базових рухових навичок, а й створення умов для емоційно забарвленої й особистісно значущої фізичної активності. Особливості молодшого шкільного віку – домінування образного мислення, емоційна вразливість, схильність до символічного пізнання – потребують відповідної організації освітнього середовища. У цьому контексті надзвичайно ефективним виявляється використання візуалізованих засобів, які поєднують моторне, когнітивне та емоційне навантаження. Йдеться передусім про впровадження «візуальних карток настрою» – дидактичних одиниць, які поєднують у собі зображення казкових персонажів, тварин, природних явищ або абстрактних форм, що символізують певні стани, динаміку або емоції, пов'язані з рухом (Додаток Ж).

Виконання вправ на гнучкість із використанням таких карток має вигляд сюжетної інтерпретації руху: учні не просто виконують нахили, розтягування або прогини, а «перетворюються» на задані образи. Наприклад, «дерево вітру» передбачає плавне, хвилеподібне розгойдування корпусу; «спляча лисиця» – напівзігнуту позу з розслабленням плечового поясу; «зірка, що тягнеться вгору» – позицію максимального витягування рук і тулуба з концентрацією уваги на відчуттях. Завдяки такому підходу формування рухового стереотипу відбувається через емоційне насичення дії, що підвищує мотивацію до повторення, сприяє поглибленню усвідомлення власного тіла, формуванню первинних навичок саморегуляції, критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи.

Особливо важливо, що така практика вбудовується в емоційно-рефлексивний цикл: після виконання вправ учням варто запропонувати запитання для усвідомлення пережитого досвіду. Учитель ініціює обговорення

у формі діалогу або «емоційного кола»: «Що ти відчував, коли був деревом?», «Який образ був для тебе найцікавішим?», «Яким був твій рух – пружним, напруженим, плавним чи легким?», «Чи змінився твій настрій після вправи?», «Що тобі найбільше сподобалося – відчуття чи сам образ?». Такі запитання сприяють розвиткові емоційної рефлексії, зниженню тривожності, формуванню словника емоцій і тілесних станів, що є критично важливим для розвитку емоційного інтелекту в дітей цього віку.

Крім того, залучення учнів до створення власних емоційно-рефлексивних карток (наприклад, вигадати власного «героя гнучкості» і зобразити його на аркуші) сприяє розвитку креативності, здатності до самовираження та особистісній залученості до процесу. У подальшому ці «авторські образи» можна використати в індивідуальних завданнях або рефлексивному обговоренні: «Сьогодні я був...», «Мій рух – як...», «Яким настроєм я зарядив команду?». Досвід показує, що діти охоче виконують такі завдання, оскільки візуальні образи знижують навантаження на вербальний канал і водночас формують умови для емоційної безпеки.

Психолого-педагогічна ефективність візуалізованих засобів полягає також у тому, що вони забезпечують позитивну афективну модальність уроку – сприяють зниженню рівня сором'язливості, підвищенню інтересу, створюють уявний «простір без помилок», у якому будь-яка дія має право на існування як частина образу. Дитина не боїться «неправильного» руху, оскільки сприймає його не як «технічну норму», а як прояв символу, емоції чи гри.

Упровадження візуальних карток у вправи на гнучкість дає змогу розв'язати комплекс завдань: від розвитку пластичності тіла – до формування емоційної стабільності, від усвідомлення руху – до вербалізації внутрішнього стану, від засвоєння техніки – до самовираження через тіло. Такий підхід відповідає базовим засадам НУШ – діяльнісному, особистісно орієнтованому та емоційно безпечному навчанню – і є одним із найперспективніших напрямів у розвитку м'яких навичок (критичного мислення, адаптивності, креативності,

лідерських якостей та здатності до командної роботи) через урок фізичної культури.

У межах теми «Основи техніки бігу, стрибків, метань» [78] (2 клас) реалізація педагогічної технології формування м'яких навичок набуває ефективності завдяки інтеграції рольових карток, які дають змогу модифікувати типові естафетні форми в контексті підвищення особистісної залученості, соціального мислення та усвідомленої співпраці. Традиційно вправи цієї тематики зосереджуються на розвитку фізичних якостей (швидкості, координації, сили, точності), проте за умови відповідного педагогічного підходу вони можуть стати потужною платформою для формування командної динаміки, критичного оцінювання, лідерських і організаційних здібностей.

Ключовою інновацією є впровадження системи індивідуалізованих ролей, закріплених за кожним учнем або невеликою групою учасників естафети. Напередодні або на початку заняття вчитель роздає спеціальні картки з позначенням функціональної ролі. Наприклад: «стратег» – відповідає за планування черговості виконання завдань та обрання тактики проходження дистанції; «мотиватор» – вигадує та озвучує підтримувальні фрази для команди перед і під час виконання завдань; «таймер» – відстежує час і фіксує результати; «творець маршруту» – має право змінити порядок розміщення перешкод, додати нову умову або запропонувати модифікацію завдання; «рефлексант» – збирає враження команди після виконання естафети та готує коротке узагальнення.

Ця система не лише урізноманітнює освітній процес, а й унеможливорює одноманітну участь учнів, стимулює індивідуальну ініціативу, активізує соціальні ролі, розвиває відповідальність за визначену сферу діяльності. Важливо, що в межах одного заняття учні можуть ротаційно змінювати ролі, що сприяє формуванню адаптивності, емоційної гнучкості та досвіду виконання нових соціальних функцій.

Зміст самих вправ, зокрема в естафетному форматі, також підлягає переосмисленню. Наприклад, замість класичної естафети з бігом між фішками та передачею м'яча, «творець маршруту» має завдання запропонувати

«несподівану, але справедливу» зміну в побудові дистанції – додати «змійку», обхід перешкоди, виконання стрибка через уявну річку тощо. Водночас «мотиватор» формує лексичну підтримку для команди: «Ми – єдині», «Візьми темп», «Тримай ритм», «Разом сильніші». Важливо, що такі фрази не нав'язуються вчителем, а створюються учнями самостійно, що посилює їхню внутрішню залученість і формує мовленнєву культуру підтримки.

Після завершення естафети організовується коротке обговорення, у якому беруть участь представники всіх ролей. «Рефлексант» презентує команді спостереження, коментує сильні якості, труднощі, несподівані реакції. «Стратег» ділиться, чи виправдала себе обрана послідовність дій. «Мотиватор» оцінює, як фрази вплинули на настрій команди. Такий формат рефлексії дає змогу учням побачити взаємозв'язок між поведінкою й результатом, сформуванню усвідомлення динаміки групової взаємодії та набуття досвіду конструктивного аналізу.

Важливо підкреслити, що картки ролей не мають бути статичним дидактичним елементом – вони можуть бути персоналізованими (з ім'ям дитини), символічними (з піктограмами) або навіть «авторськими» – вигаданими учнями на попередніх уроках. Дозволяючи школярам брати участь у створенні ролей, учитель сприяє зростанню відчуття автономії, креативності, суб'єктності в освітньому процесі. Це відповідає концепції компетентнісного підходу, що лежить в основі Нової української школи.

Це дає змогу перетворити стандартні рухові вправи на платформу для глибокого соціального навчання. Учні не лише рухаються, а й організують процес, мислять стратегічно, підтримують один одного, оцінюють динаміку команди, презентують рефлексивні висновки. Усе це – реальні педагогічні інструменти формування м'яких навичок, які виходять за межі уроку й формують основу соціальної компетентності майбутньої особистості.

У межах теми «Вправи з предметами» [102] (3 клас), що передбачає опанування базових навичок маніпуляції з м'ячем, скакалкою, обручем та іншими видами інвентарю, доцільним є використання сюжетно-моделювальних

засобів як ефективного механізму формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку. Традиційні вправи з предметами здебільшого орієнтовані на вдосконалення координації, точності, ритмічності рухів. Однак за умов змістової трансформації завдання ці вправи можуть стати повноцінною платформою для розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи.

Показовим прикладом у цьому контексті є вправа «Посилка з планети Смарагд», яка дає змогу інтегрувати ігровий сюжет, елемент уявної подорожі та умовний об'єкт з особливим статусом – «енергетичний м'яч». Відповідно до сценарію, клас отримує «посилку» з вигаданої планети Смарагд, де цінуються взаємна підтримка, чуйність, доброзичливість і нестандартне мислення. Завдання учнів – передати цей м'яч по колу так, щоб не впустити його, не повторити жодної траєкторії та врахувати під час передачі емоційний стан, розташування в просторі та готовність наступного гравця. За формою – це звичайна вправа з м'ячем, однак її зміст наповнено соціальними та психологічними смислами.

Кожен учасник має ухвалити рішення про спосіб передачі: обрати напрямок, силу, висоту, настрій руху. Крім того, учень має звертати увагу на невербальні сигнали партнера: чи дивиться той у бік м'яча, чи готовий приймати, чи не відволікається. Саме ці компоненти формують цінні навички – уважність до іншого, емпатію, вміння «зчитувати» контекст, ухвалювати ситуаційно доцільні рішення. Отже, рух із механічної дії перетворюється на мову спілкування.

Особливістю вправи є її відкритий результат, при цьому на перший план винесено не швидкість, точність чи результативність, а варіативність, взаєморозуміння, сам процес виконання. Учні мають повну свободу у виборі траєкторії, стилю руху, навіть темпу, що розвиває автономність мислення, здатність до самостійного вибору та відповідальність за нього. Учитель не контролює кожну дію, а стає фасилітатором, який підтримує атмосферу безпечного експериментування.

Після завершення вправи проводиться коротка рефлексивна сесія, під час якої діти висловлюються: «Що було найцікавішим у твоєму русі?», «Як ти зрозумів, що твій товариш готовий прийняти м'яч?», «Яке відчуття виникло, коли м'яч несподівано змінив напрямок?», «Що допомогло зберегти енергію Смарагд?». Такі обговорення є ключовими для формування усвідомленої поведінки, оскільки сприяють вербалізації тілесного досвіду, усвідомленню міжособистісних зв'язків і емоційної чутливості.

Крім базового варіанту вправи, можлива її модифікація: передача м'яча з умовою «передай з емоцією» – кожен має супроводжувати передачу певною мімікою або фразою; або варіант «невидимий м'яч» – передача імітується без предмета, що посилює роль комунікації, зорового контакту й уяви. Усі ці варіанти зберігають навчальний сенс, але активізують різні аспекти soft skills – від емоційного резонансу до невербального лідерства.

Отже, сюжетно-моделювальні вправи на основі уявного контексту й ігрової метафори дають змогу суттєво розширити дидактичні можливості уроку фізичної культури. Вони не лише підвищують залученість учнів і емоційну насиченість уроку, а й створюють умови для формування таких м'яких навичок, як емпатія, командна адаптивність, відповідальне ухвалення рішень і креативне моделювання власної поведінки. Саме такі підходи забезпечують поєднання рухової активності з особистісним розвитком дитини, реалізуючи потенціал фізичної культури як міждисциплінарного простору гуманістичного виховання.

У темі «Комплекси загальнорозвивальних вправ» [102] (4 клас) ефективною педагогічною стратегією є інтеграція елементів інтелектуального конструювання, що передбачає залучення учнів до самостійного моделювання змісту рухової діяльності. У традиційній практиці ця тема зазвичай реалізується через демонстрацію готових комплексів вправ учителем із подальшим повторенням їх учнями. Такий підхід хоча й забезпечує засвоєння технічних елементів, однак ускладнює активне залучення школярів до осмислення структури вправ, формування навичок творчого мислення, аргументації та командної взаємодії. Тому доцільним є переорієнтування освітнього фокусу із

відтворення на створення, тобто на використання вправ як інструмента креативного конструювання.

У цьому контексті одним із дієвих прийомів застосування умовних рухових символів, які мають вигляд графічних позначень або піктограм і позначають базові рухи (наприклад:  $\Delta$  – стрибок угору,  $\circ$  – оберт тулуба,  $\uparrow$  – підйом рук,  $\rightarrow$  – поворот праворуч,  $\downarrow$  – нахил вперед,  $\bullet$  – фіксація пози). Учням пропонується скласти із цих символів власний руховий алгоритм – «фітнес-код», що складається, наприклад, із п'яти умовних знаків. Створення такого коду відбувається в команді й передбачає спільне обговорення: які рухи вибрати, як їх поєднати, якою має бути логіка послідовності, які рухи – плавні, а які динамічні. Отже, сам процес створення коду вже стає простором для розвитку навичок колективного ухвалення рішень, лідерства, емпатійного слухання та здатності до аргументованого відстоювання позиції.

Після створення кодів команди обмінюються ними – одна команда має «розшифрувати» фітнес-код іншої, тобто інтерпретувати кожен символ як фізичну дію, синтезувати рухову послідовність і відтворити її. Відтворення коду може відбуватись у форматі мініпоказу, після чого команда-автор оцінює точність декодування: «Чи зрозуміли нашу ідею?», «Що було інтерпретовано інакше?», «Чи можна було подати код інакше, щоб уникнути непорозуміння?». Така рефлексивна частина є не менш важливою, ніж сама вправа, оскільки вона активізує навички критичного аналізу, комунікації, уміння знаходити компроміс та виявляти неточності без конфліктів.

Інтелектуально-рухові вправи такого типу мають надзвичайно високий потенціал інтеграції когнітивного та моторного компонентів. З одного боку, вони дають змогу активізувати логічне, абстрактне й просторове мислення, з іншого – забезпечують тілесне закріплення пізнавальної активності. Учні не лише рухаються, а й конструюють, інтерпретують, узгоджують дії, навчаються зчитувати інформацію з символів, що є базовим елементом розвитку навичок декодування в ширшому міждисциплінарному контексті, зокрема математичному, мовному, візуальному.

Крім того, важливою особливістю такого підходу є створення умов для метарефлексії – учні усвідомлюють не лише результат, а й сам процес створення, обговорення, взаємодії. Наприклад, в обговоренні часто з'являються міркування: «Нам не вистачило часу домовитися», «Я на початку не слухав, але потім зрозумів ідею», «Наш код був складний, але цікавий», «Ми поділилися обов'язками, і кожен був відповідальний за одну частину коду». Такі вербалізації формують цінності співпраці, зміцнюють соціальну згуртованість і підвищують самооцінку.

Можливі також варіації вправи: учитель задає тему (наприклад, «фітнес-код для ранкового підйому», «код сили», «код спокою»), – і кожна команда має створити відповідну рухову формулу. Це сприяє емоційному осмисленню рухів, формуванню символічного мислення, здатності до узагальнення. Або ж учитель може вводити обмеження, як-от: «створити код із трьох символів, які мають різні рівні простору – високий, середній, низький», що актуалізує просторову уяву й варіативне мислення.

Отже, «фітнес-код» як формат навчального завдання є прикладом глибоко інтегрованого підходу до розвитку м'яких навичок у фізичному вихованні. У межах однієї вправи реалізується декілька ключових педагогічних завдань: розвиток моторних навичок, активізація мислення, формування комунікативної компетентності, навчання відповідальній взаємодії. Така модель відповідає цінностям сучасної освіти – навчати не лише «рухатись правильно», а й «думати в русі», «діяти разом», «відповідати за створене», що й репрезентує суть компетентнісного підходу у фізичній культурі.

У системі формування м'яких навичок на уроках фізичної культури дидактичний арсенал не варто трактувати як стабільний, уніфікований набір прийомів або інструментів. Навпаки, його ефективність визначається саме гнучкістю, адаптивністю та контекстуальністю. Він постає як динамічна система педагогічних рішень, що безперервно оновлюється відповідно до багатьох змінних – вікових, ситуативних, психоемоційних, соціокультурних та індивідуально-особистісних. У цьому контексті центральну роль відіграє

вчитель як активний менеджер освітнього середовища, аналітик групової динаміки та фасилітатор розвитку м'яких навичок (табл. 4.1).

Першою площиною адаптації арсеналу є вікові особливості учнів. Засоби, що ефективно спрацьовують у 1–2 класах, наприклад, візуальні картки, образно-рухові інтерпретації або вправи з казковим сюжетом, можуть бути недостатньо ефективними для 4 класу, де домінують уже інші механізми внутрішньої мотивації – змагальність, самоствердження, пізнавальний виклик. Тому вчитель має регулярно оновлювати репертуар методичних інструментів відповідно до зміни вікової чутливості до педагогічної технології.

*Таблиця 4.1*

**Чинники адаптації дидактичного арсеналу  
м'яких навичок школярів**

<b>Чинник</b>	<b>Адаптаційні дії</b>
Вікові особливості	Оновлення репертуару методичних інструментів відповідно до вікових змін
Цілі, завдання та зміст уроку	Відповідність дидактичного арсеналу поставленим педагогічним завданням
Емоційний фон занять	Врахування емоційного стану школярів та адаптація дидактичного арсеналу (особливо актуально під час військового стану)
Аналіз зворотного зв'язку учнів	Аналіз поведінкових сигналів, опитувань, рефлексії та відповідне оновлення і вдосконалення дидактичного арсеналу

Другою площиною є цілі та зміст конкретного уроку. Урок, спрямований на формування технічної точності (наприклад, у темах метання або лазіння), вимагає інструментів, що сприяють самостереженню, зосередженості, усвідомленню процесу вдосконалення. Натомість уроки, пов'язані з розвитком витривалості чи командної гри, краще резонують із методами гейміфікації, командної рефлексії або рольових взаємодій. Отже, дидактичний арсенал має бути варіативним, а його компоненти – підпорядковані завданням конкретного заняття.

Особливо актуальною у воєнний час або в умовах підвищеного стресу стає третя площина – соціальний контекст, який суттєво впливає на емоційний стан

учнів. У таких умовах фізкультурні заняття виконують не лише освітню, а й терапевтичну функцію: вони можуть слугувати простором для емоційного розвантаження, підтримки психологічної стабільності, нормалізації стану через тілесну активність. Тому вчитель має володіти арсеналом адаптивних методик – наприклад, вправами на емоційне сканування тіла, використанням рефлексивних карток, вправами з «тихим лідерством» або колективним вибором правил. Це забезпечує гнучке реагування на чутливі ситуації й формує в учнів навички емоційної саморегуляції.

Четвертим чинником оновлення є зворотний зв'язок від учнів, який може бути вербальним («мені було складно з роллю капітана», «гра була надто легкою», «було б цікавіше з м'ячем іншої форми») або невербальним (втома, неувважність, зниження активності). Уміння вчителя аналізувати поведінкові сигнали, ставити відкриті запитання наприкінці заняття, запроваджувати мініопитування або рефлексійні кола – ключ до постійного оновлення та вдосконалення дидактичного арсеналу.

У практичному вимірі вчитель має вести індивідуалізоване «методичне портфоліо» – систематизовану добірку вправ, сценаріїв, рольових і рефлексивних прийомів, які довели свою ефективність у формуванні soft skills. Це портфоліо має бути структурованим не лише за темами уроків, а й за педагогічними цілями: розвиток креативності, розвиток критичного мислення, ініціативності, емоційної стабільності, тайм-менеджменту, командної роботи, лідерських якостей тощо. Ведення такого портфоліо сприяє швидкому реагуванню на педагогічні виклики, полегшує підготовку до занять, сприяє підвищенню гнучкості викладання, а також є простором для методичної рефлексії самого вчителя.

До того ж, формування методичного портфоліо може набувати колективного виміру – через створення банків вправ на рівні школи, участь у професійних спільнотах, обмін сценаріями з колегами. У такий спосіб дидактичний арсенал перестане бути лише інструментарієм одного педагога й

трансформується в педагогічну екосистему, яка збагачується досвідом інших та зростає органічно разом із освітнім середовищем.

Отже, системна робота з дидактичним арсеналом учителя фізичної культури потребує не лише педагогічної інтуїції, а й стратегічного планування, рефлексивності та готовності до змін. Це – не сукупність шаблонних вправ, а жива, контекстуальна структура, яка оновлюється щоденно у взаємодії з дітьми, суспільством і викликами часу. Саме в цій гнучкості й полягає сучасна ефективність учителя як агента розвитку м'яких навичок у початковій школі.

Реалізація педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури передбачає врахування зовнішніх чинників, які впливатимуть на особистість дитини: сімейне виховання, педагогічні умови закладу, неконтрольовані чинники (рис. 4.6).

У контексті формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку особливої уваги потребує питання участі батьків у цьому процесі. На сучасному етапі розвитку освіти дедалі очевиднішим стає розуміння того, що ефективність педагогічних впливів у школі значною мірою залежить від їхньої підтримки, доповнення або принаймні несуперечності з боку сімейного середовища. Саме родина створює первинне середовище для соціалізації, у якому закладаються базові цінності, способи комунікації, моделі розв'язання конфліктів і ставлення до себе та інших. У цьому контексті школа, а зокрема урок фізичної культури як простір формування soft skills, не може існувати ізольовано від родинного впливу.

М'які навички, зокрема критичне мислення, адаптивність, відповідальність, емпатія, уміння співпрацювати, не є суто навчальними результатами; вони інтегрують когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що потребують постійного практикування в різних життєвих контекстах.



Рис. 4.6. Врахування впливу зовнішніх чинників на ефективність технології

Якщо на уроках фізичної культури дитина навчається працювати в команді, висловлювати власну думку, ухвалювати рішення в умовах невизначеності, але вдома її ініціативність придушується, помилки – караються, а відмінність у поглядах – знецінюється, то сформовані в шкільному середовищі навички не закріплюються, а з часом втрачають своє значення. У такий спосіб родинне виховання може не лише не сприяти, а навіть нівелювати педагогічні зусилля школи.

З іншого боку, за умови цілеспрямованої співпраці між учителем фізичної культури й батьками створюються сприятливі передумови для посилення ефекту від реалізованих педагогічних стратегій. Залучення батьків до розуміння сутності soft skills, їхнього значення для життєвого успіху дитини, конкретних

прикладів прояву цих навичок у повсякденному житті сприяє узгодженості виховного впливу, а отже, стабільності особистісного розвитку дитини.

Змістовна співпраця передбачає не лише інформування батьків, а й залучення їх до освітнього процесу. Наприклад, учитель може організовувати відкриті уроки або фрагменти занять, на яких демонструє, як через рухову активність формується навичка комунікації, рефлексії, довіри. Також доцільно запроваджувати тематичні консультації, індивідуальні бесіди, анкетування, які дають змогу зрозуміти погляди батьків на розвиток м'яких навичок і сформуванню спільне поле цінностей. Практика проведення спільних родинно-ігрових заходів (наприклад, «Сімейні спортивні квести», «День soft skills») може не лише зміцнити зв'язок «школа – родина», а й слугувати ефективним простором для інтеграції досвіду дитини в різних соціальних середовищах.

Окремо варто відзначити важливість формування в батьків адекватного розуміння мети фізичного виховання в сучасній школі. Багато родин досі ототожнюють уроки фізичної культури лише з розвитком рухових якостей, техніки рухів або спортивними досягненнями. У цьому випадку педагогічна діяльність, спрямована на формування м'яких навичок, може сприйматися як «розвага» або «втрата часу». Завдання школи – формувати нову освітню культуру, у якій фізична культура розглядається як простір розвитку цілісної особистості, а не лише як спосіб тренування м'язів. Аргументоване пояснення ролі soft skills у подальшому житті дитини, вміння вчителя презентувати досягнення учня не лише у форматі результату, а й у динаміці особистісного зростання – критично важливі для налагодження конструктивного діалогу з батьками.

Не менш важливим є залучення батьків до процесу щоденного рефлексування. Наприклад, учитель може рекомендувати після окремих занять поставити дитині вдома запитання: «Що нового ти дізнався про себе сьогодні?», «Коли ти допоміг іншому?», «Що сьогодні було для тебе викликом і як ти з ним впорався?». Саме так досягається безперервність виховного процесу, коли

навчальні події не залишаються ізольованими, а стають предметом діалогу, осмислення, емоційної підтримки.

Підтримка з боку родини також є вагомим ресурсом мотиваційної динаміки дитини. Позитивна оцінка батьками її зусиль, визнання навіть найменших досягнень у формуванні *soft skills* (наприклад, здатності вислухати, самостійно організувати свою участь у грі, проявити ініціативу) зміцнює впевненість у собі, формує внутрішню мотивацію до особистісного зростання. Якщо ж відбувається навпаки, тобто батьки зосереджуються лише на перемогах або результатах, а не визнають значення комунікативної, емоційної або ціннісної складової, то дитина орієнтується на зовнішню оцінку, що гальмує становлення її самостійності й етичного самоконтролю.

Отже, участь батьків у процесі формування м'яких навичок дітей на уроках фізичної культури – це не допоміжний, а стратегічно важливий чинник успішності освітнього впливу. Без налагодженого партнерства між учителем і родиною неможливо досягти цілісності у виховному процесі. А саме ця цілісність – фундамент формування особистості, здатної до відповідального вибору, критичного мислення, конструктивної взаємодії та емоційної стійкості в умовах складного соціального світу. Залучаючи батьків до спільного педагогічного діалогу, школа не просто розширює свій вплив – вона формує культуру підтримки, довіри та спільної відповідальності за розвиток дитини як майбутнього громадянина, співрозмовника, лідера.

Важливим чинником ефективної реалізації педагогічної технології є наявність достатнього матеріально-технічного забезпечення та відповідних педагогічних умов, які визначають якість освітнього процесу та взаємодії між учителем і учнями. Це охоплює не лише сприятливе фізичне середовище, а й особливості педагогічного клімату в школі: ставлення адміністрації до інновацій, рівень підтримки нововведень, відкритість до впровадження нових педагогічних практик, а також створення інноваційного середовища, в якому вчителі мають можливість для професійного розвитку та творчої діяльності. Простора, сучасна спортивна зала, якісний інвентар і яскраве освітлення, безумовно, є важливими

елементами, але їхня ефективність суттєво залежить від того, як вони взаємодіють із загальним педагогічним середовищем, що сприяє розвитку учнів, їхньому самовираженню та мотивації до навчання.

Особливу увагу в структурі дидактичного арсеналу вчителя фізичної культури варто приділити впливу зовнішніх, неконтрольованих чинників, які в цій роботі позначено як зовнішні впливи. До них належать, зокрема, соціальні потрясіння, політична нестабільність, воєнні дії, епідеміологічні кризи, емоційно напружене інформаційне середовище, а також індивідуальні та колективні стани тривожності, невизначеності або посттравматичного досвіду.

Ці чинники мають опосередкований, але потужний вплив на якість засвоєння матеріалу, мотивацію учнів, їхню залученість до діяльності, рівень довіри до вчителя й загальний психоемоційний фон навчання.

Зовнішні впливи не піддаються прямому педагогічному контролю, однак їх ігнорування може призвести до зниження ефективності навіть найбільш продуманих методичних підходів. Тому важливо не лише усвідомлювати їхню присутність як фонову змінну освітнього процесу, а й навчитися інтегрувати відповідні адаптивні стратегії в щоденну педагогічну практику. У цьому контексті дидактичний арсенал постає не просто як сукупність вправ і методів, а як механізм оперативної адаптації, що дає змогу вчителю підтримувати стабільність і розвиток освітнього середовища за умов невизначеності.

Так, в умовах війни чи гуманітарної кризи частина учнів може перебувати в стані емоційного виснаження, втрати відчуття безпеки або в ситуації частих змін життєвого оточення (переміщення, втрата близьких, зміна соціальних ролей). Це вимагає від учителя особливої чутливості до емоційного клімату уроку. Практичними інструментами в такому випадку можуть бути: вправи на тілесну стабілізацію, фізичні дії з чіткою структурою і повторюваними елементами, рухи, що охоплюють дихальні практики або компоненти самоспостереження («відчуй опору стоп», «рухайся з ритмом серця»). Ці елементи не є терапією у вузькому розумінні, однак вони виконують регуляторну

функцію для нервової системи дитини, допомагаючи відновити внутрішню організованість через зовнішню структуру.

Крім того, в умовах зовнішньої загрози, зокрема війни, соціальних потрясінь або хронічної тривожності, символічні елементи освітнього процесу набувають особливої значущості. Досвід кризових ситуацій у дитячому середовищі свідчить, що саме невербальні, метафоричні й тілесні практики найкраще сприяють стабілізації психоемоційного стану, відновленню довіри, посиленню внутрішнього контролю й відчуття залученості до колективу.

Саме тому в структурі дидактичного арсеналу вчителя фізичної культури мають бути передбачені вправи з позитивною візуальною або змістовною репрезентацією, що поєднують рух, символ і емоційне значення.

Одним із прикладів такої вправи є гра «Стіна підтримки» (Додаток А), в якій учні по черзі озвучують фрази-зміцнення або підтримки, адресовані команді, одному з учасників або самому собі (наприклад: «Разом ми сильні», «Я можу долати труднощі», «Ми дбаємо один про одного»). Фізично це може супроводжуватись побудовою умовної «стіни» – учні стають плечем до плеча або утворюють коло, що візуалізує єдність. Така вправа не лише активізує навички вербального вираження підтримки, а й слугує ритуалом емоційної безпеки, який можна використовувати як на початку, так і в завершальній частині уроку.

Іншим ефективним прикладом є вправа «Колесо відновлення» (Додаток А), яка реалізується у форматі передавання «ресурсного руху» по колу. Учитель або учень демонструє символічний рух, наприклад, упевнене стискання кулака й підняття руки вгору, або спокійний жест «обіймів себе», після чого кожен учасник повторює його і, за бажанням, додає власний. Цей рух передається по колу, утворюючи ланцюг підтримки, у якому кожен учасник і дає, і приймає. На тілесному рівні це сприяє зниженню напруги, посиленню міжособистісного контакту, формуванню відчуття причетності до спільноти.

Окрему роль відіграє вправа «Відновлення рівноваги» (Додаток Б), у якій поєднано фізичні компоненти (елементи балансу, координації, концентрації) та

емоційно-символічне наповнення. Учням пропонується уявити, що тіло – це маятник, що потребує налаштування; рухи – це спосіб «повернення до себе». Вправа може містити елементи з йоги, дихальні техніки, прості рухи на рівновагу (стояння на одній нозі, хода по лінії тощо), які виконуються в тиші, з фокусом на внутрішніх відчуттях. Такий досвід сприяє формуванню навичок самоспостереження, психоемоційного центрування та допомагає повернути тіло в стан регуляції.

Загалом символічні й метафоричні дії такого типу мають мультифункціональний характер. З одного боку, вони є частиною рухової активності, забезпечують структуровану фізичну дію, розвивають координацію, увагу, самоконтроль. З іншого – вони формують емоційно значущі смисли, які дитина не завжди може вербалізувати, але які глибоко переживає тілесно. У кризових умовах це особливо цінно, оскільки саме через тіло й метафору дитина найефективніше відновлює внутрішню стабільність.

Крім того, подібні вправи сприяють підвищенню педагогічного ресурсу самого вчителя. Коли вчитель регулярно використовує ритуали підтримки, послідовну символіку та тілесну мову емпатії, він сам формує педагогічну безпеку – простір, у якому можливе не лише навчання, а й відновлення. Це, своєю чергою, трансформує урок фізичної культури з формально-рухової активності на комплексну інтерактивну практику, яка поєднує фізичний, емоційний і соціальний розвиток.

Водночас важливо враховувати, що в умовах тривожного фону в дітей змінюється психофізіологічна динаміка: знижується здатність до тривалої концентрації, збільшується потреба в русі, можливі різкі емоційні коливання, зміна рівня самоконтролю. Учитель має бути готовим до варіативного планування уроку, де можуть чергуватись активні й заспокійливі компоненти, де допускається спонтанність і можливість модифікувати сценарій прямо під час заняття. Це потребує педагогічної гнучкості, тобто здатності оперативно змінювати зміст заняття без втрати навчальної цінності. У цьому сенсі дидактичний арсенал має містити альтернативні версії вправ («динамічна –

спокійна», «у команді – індивідуально», «з правилами – з творчістю»), які можуть бути використані залежно від стану класу або окремої дитини.

Крім безпосередньої педагогічної реакції, особливе значення має й психологічна позиція самого вчителя. Учитель стає носієм емоційної стабільності або, навпаки, джерелом напруги. Його вміння зберігати спокій, адекватно реагувати на емоції учнів, демонструвати витримку, підтримку, а водночас послідовність у діях є модельним зразком адаптивної поведінки. Саме тому одним із елементів дидактичного арсеналу варто вважати не лише методики, а й власну педагогічну позицію вчителя як носія культурних, етичних і соціальних орієнтирів.

Зовнішні впливи також можуть провокувати спотворення навчальних ролей: учень може ставати надмірно пасивним, агресивним, ухилятися від участі або, навпаки, брати на себе забагато відповідальності. Учитель має бути готовим до діагностування цих змін через тілесні й поведінкові сигнали і вміти переформатовувати завдання так, щоб учень отримав безпечний простір для долучення. Наприклад, якщо дитина уникала активної участі, їй можна запропонувати роль спостерігача або ведучого гри з обмеженим рухом. Якщо проявляється надконтроль – передати функцію до іншого учня з поясненням цінності «спільної відповідальності».

Вплив зовнішніх чинників вимагає не лише реактивності, а й стратегічного передбачення. У структурі педагогічної технології доцільно запланувати блок сценаріїв «на випадок», які можуть бути використані як інструмент стабілізації, реадптації або «перепідключення» учня до освітнього процесу. До таких сценаріїв належать: рухові практики без змагальності, «ігри без правил» для вивільнення напруги, вправи на взаємну підтримку без фізичного контакту, ритуали початку та завершення заняття, які сприяють формуванню відчуття передбачуваності й безпеки. Виклик зовнішніх впливів – це не лише загроза, а й можливість для педагогічного зростання. Уміння вчителя залишатись стабільним, креативним, чуйним та методично озброєним в умовах невизначеності є ключовим маркером сучасного професіоналізму. Саме в таких

умовах дидактичний арсенал постає не просто як інструмент викладання, а як інтелектуально-емоційна система, що дає змогу зробити урок «живим», гнучким і людяним.

*Педагогічні умови ефективності технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.*

На основі аналізу результатів експериментального дослідження та педагогічних спостережень встановлено, що ефективність упровадження педагогічних технологій забезпечується сукупністю таких педагогічних умов:

- застосування моделювання освітнього процесу з акцентом на розвитку м'яких навичок (критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей, здатності до командної роботи);
- поетапність навчання – поступове ускладнення завдань;
- інтеграція фізичного розвитку з формуванням м'яких навичок школярів, що забезпечує комплексний підхід до формування soft skills учнів, а відтак і до формування їхньої особистості загалом;
- системний контроль і самооцінювання результатів – зворотний зв'язок, рефлексія;
- підвищення мотивації учнів молодшого шкільного віку до саморозвитку;
- створення позитивного емоційно-психологічного клімату на уроках фізичної культури.

*Очікувані результати впровадження педагогічної технології*

Реалізація технології передбачає досягнення таких результатів навчання:

- когнітивний рівень: учні усвідомлюють цінність розвитку м'яких навичок, знають шляхи їхнього розвитку та значення для самореалізації;
- операційний рівень: сформовано стійкі м'які навички на рівні вищому за середній;
- мотиваційно-вольовий рівень: виявляється готовність аналізувати інформацію, мислити креативно, адаптуватись до мінливих умов, проявляти ініціативу, а також підпорядковуватись та працювати в команді;

– рефлексивний рівень: учні здатні аналізувати та критично оцінювати рівень прояву власних м'яких навичок, прогнозувати розвиток особистості, коригувати поведінку.

Запропонована педагогічна технологія формування м'яких навичок у молодших школярів у процесі фізичного виховання ґрунтується на концепції інтеграції особистісно орієнтованих освітніх впливів у зміст типового уроку фізичної культури. Її структура передбачає системне поєднання рухової активності, соціальної взаємодії, емоційного досвіду та когнітивної рефлексії, що забезпечує гармонійний розвиток ключових soft skills, зокрема критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей, здатності до командної роботи в умовах базового освітнього середовища.

Центральним положенням технології є переорієнтація фокусу педагогічного впливу з домінанти фізичних показників на створення педагогічно ціннісного простору, у якому кожен учень не лише засвоює рухову дію, а й взаємодіє, співпрацює, ухвалює рішення, рефлексує власні дії та дії інших. Розвиток м'яких навичок здійснюється не окремо від освітнього процесу, а інтегрується в його основну тканину, формуючи цілісну міжгалузеву парадигму особистісного зростання учня.

У практичному вимірі технологія вимагає від учителя попереднього дидактичного моделювання уроку з урахуванням soft-навантаження, свідомого добору засобів, методів і форм, здатності фасилітувати освітній процес, фіксуючи прояви поведінкових реакцій, а також проведення рефлексивного узагальнення, яке стимулює усвідомлення ціннісного змісту діяльності учнів.

На особливу увагу заслуговує ведення педагогом індивідуального «методичного портфолію», яке містить апробовані вправи, сценарії та прийоми з виразним soft-фокусом, що забезпечує сталість, гнучкість і варіативність застосування технології.

Отже, педагогічна технологія формування м'яких навичок у молодших школярів у процесі фізичного виховання постає як цілісна система, яка не порушує логіку державної навчальної програми з фізичної культури, проте

сутнісно змінює способи її реалізації. Технологія функціонує як педагогічний інструмент гуманістичного впливу, спрямованого на розвиток емоційної стабільності, креативності, критичного мислення, адаптивності, лідерських якостей, здатності до командної роботи, креативності, емпатії, соціальної адаптивності та інших складових особистісного потенціалу, необхідного для життя у складному й динамічному соціальному середовищі. Її застосування створює умови для реалізації фізичного виховання як простору сенсорного навчання, що поєднує рухову активність із міжособистісним зростанням дитини.

#### **4.2. Ефективність упровадження педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури**

Констатувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на вивчення вихідного рівня сформованості м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку та визначення особливостей їхнього прояву в освітньому процесі на уроці фізичної культури. У ході цього етапу було здійснено комплексний аналіз показників, що відображають рівень розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей, здатності до командної роботи та інтегрованої компетентності з фізичної культури. Дослідження передбачало не лише фіксацію кількісних значень, а й якісне порівняння отриманих результатів між контрольною та експериментальною групами, що дає змогу оцінити початкові умови для подальшого впровадження педагогічної технології.

Особлива увага приділялась з'ясуванню, чи існують статистично значущі відмінності між учнями контрольної та експериментальної груп. Це було необхідним для підтвердження коректності подальшого формувального впливу та забезпечення об'єктивності результатів. Для перевірки достовірності різниць середніх показників використовувався  $t$ -критерій Стьюдента при рівні значущості  $p < 0,05$ . Такий підхід дав змогу виявити не лише середні значення показників, але й рівні їхньої варіативності, що є важливим з огляду на індивідуальні відмінності учнів.

Отже, констатувальний експеримент став ключовим етапом дослідження, адже дав можливість оцінити вихідний стан розвитку м'яких навичок школярів, виявити загальні тенденції та створити підґрунтя для подальшого оцінювання ефективності педагогічної технології. Отримані результати стали основою для порівняльного аналізу динаміки змін і дали змогу зробити висновки про вихідний рівень розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та командної роботи в учнів молодшого шкільного віку.

Нами було проаналізовано показники рівня розвитку критичного мислення за методикою «Вилучення зайвого» (за Вишневецькою В.) (рис. 4.7) у дітей молодшого шкільного віку, що брали участь у констатувальному експерименті. Середнє значення цього показника в контрольній групі склало  $3,056 \pm 0,068$  бали (що відповідає середньому рівню, табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі воно дорівнювало  $3,030 \pm 0,069$  бала (що відповідає середньому рівню, табл. 2.1).

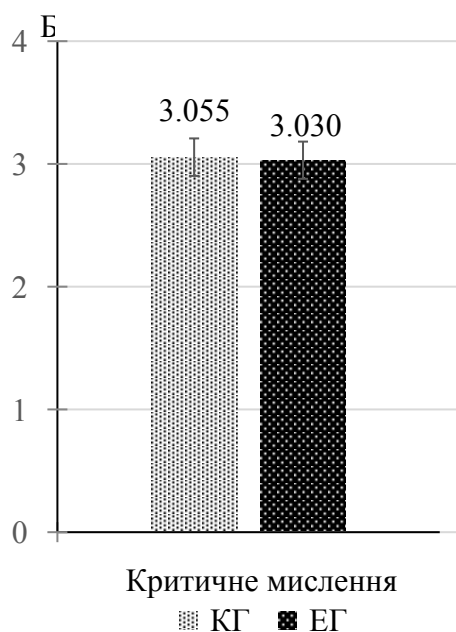


Рис. 4.7. Порівняння середніх значень показника розвитку критичного мислення учнів молодшого шкільного віку в контрольній та експериментальній групах на констатувальному етапі експерименту

Різниця між групами склала лише 0,81 %, яка статистично не є достовірною, оскільки перевірка за  $t$ -критерієм Стьюдента показала  $p > 0,05$  ( $t_{\text{емп}} = 0,297$ ).

Отже, обидві групи перебували на майже однаковому рівні розвитку критичного мислення. Отримані результати свідчать, що більшість дітей демонстрували середній рівень сформованості цієї навички, окремі учні мали показники вище середнього, проте їхня частка була незначною й не впливала на загальний розподіл. Це дає підстави вважати, що критичне мислення на початковому етапі ще не набуло достатнього розвитку й перебуває на етапі становлення, що цілком відповідає віковим особливостям молодших школярів.

Виявлена відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами підтверджує коректність подальшого педагогічного впливу. Вона свідчить, що вихідні умови для формування критичного мислення були однаковими, і подальші зміни можна буде розглядати саме як результат упровадження педагогічної технології.

З педагогічної точки зору ці результати є важливими, оскільки критичне мислення є ключовою м'якою навичкою, яка забезпечує здатність учнів аналізувати інформацію, співвідносити її з контекстом, робити обґрунтовані висновки та ухвалювати відповідальні рішення. Рівень прояву цього показника на констатувальному етапі підкреслює потребу в цілеспрямованому педагогічному впливі, спрямованому на розвиток у дітей уміння аргументувати власну позицію, бачити альтернативні шляхи розв'язання завдань і свідомо ставитися до процесу пізнання.

У ході констатувального етапу було визначено рівень розвитку адаптивності за методикою «Визначення особистісної адаптованості школярів» (за Фурманом А.) (рис. 4.8) у дітей молодшого шкільного віку. Середнє значення в контрольній групі склало  $38,111 \pm 1,081$  бала (що відповідає низькому рівню, табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі цей показник дорівнював  $38,069 \pm 0,803$  бала (що відповідає низькому рівню, табл. 2.1). Отримані результати свідчать, що різниця між групами є мінімальною (0,11 %) і за

результатами статистичного аналізу за  $t$ -критерієм Стьюдента не досягла рівня достовірності ( $t_{\text{емп}} = 0,076; p > 0,05$ ).

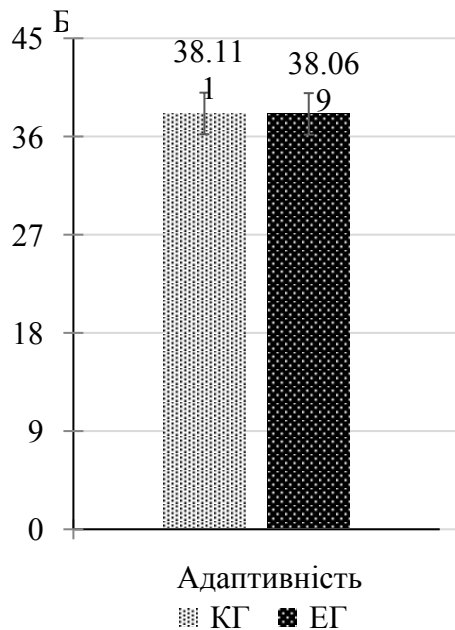


Рис. 4.8. Порівняння середніх значень показника розвитку адаптивності учнів молодшого шкільного віку в контрольній та експериментальній групах на констатувальному етапі експерименту

Отже, варто зазначити, що на початковому етапі експерименту рівень адаптивності учнів контрольної та експериментальної груп практично не відрізнявся. Отримані дані підтверджують однорідність вибірок і свідчать про відсутність початкових переваг чи недоліків в одній із груп, що забезпечує коректність подальшого порівняння результатів формувального етапу.

Аналіз розподілу за рівнями показав, що більшість учнів перебувала на рівні, наближеному до середнього розвитку адаптивності, частина – на рівні нижче середнього, і лише поодинокі учні продемонстрували середній рівень. Це свідчить, що адаптивність як м'яка навичка в дітей молодшого шкільного віку перебуває у процесі становлення та потребує цілеспрямованого педагогічного впливу.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що на констатувальному етапі адаптивність учнів характеризувалася недостатньою гнучкістю поведінкових стратегій, обмеженою здатністю до прийняття нових

умов і ролей, що зумовило необхідність застосування спеціально розроблених педагогічних засобів для її розвитку. Отже, результати дослідження підтвердили важливість упровадження педагогічної технології, спрямованої на формування здатності учнів швидко перебудовувати дії, адаптуватися до нових ситуацій та демонструвати стійкість у процесі колективної взаємодії.

Аналіз результатів, отриманих на констатувальному етапі експерименту, засвідчив практично однаковий рівень розвитку креативності серед учнів контрольної та експериментальної груп (рис. 4.9). Середнє значення в контрольній групі становило  $37,234 \pm 0,300$  бали (що відповідає середньому рівню, табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі –  $37,233 \pm 0,292$  бали, (відповідає середньому рівню, табл. 2.1). Різниця між групами була мінімальною (0,25 %) і за результатами перевірки за  $t$ -критерієм Стьюдента не набула статистичної значущості ( $t_{\text{емп}} = 0,05$ ;  $p > 0,05$ ).

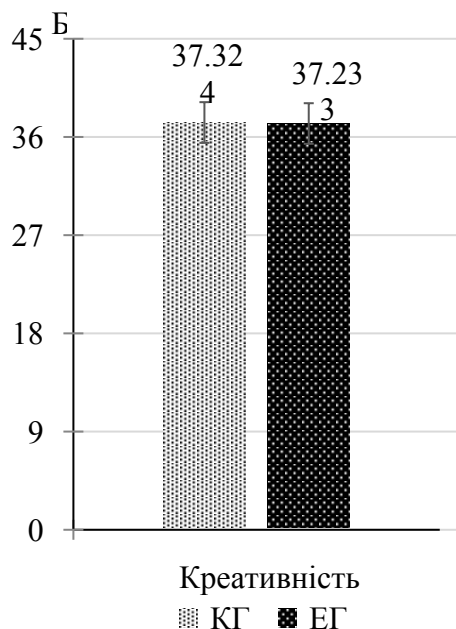


Рис. 4.9. Порівняння середніх значень показника розвитку креативності учнів молодшого шкільного віку в контрольній та експериментальній групах на констатувальному етапі експерименту

Отримані дані свідчать, що креативність у більшості школярів перебувала на середньому рівні розвитку, у частини учнів проявлялися ознаки нижчого від середнього рівня, а лише поодинокі учасники демонстрували показники, які

можна віднести до рівня вище від середнього. Така структура є цілком закономірною для молодшого шкільного віку, коли творче мислення лише починає формуватися і потребує системної педагогічної підтримки.

Більш глибокий аналіз варіативності показників показав, що в експериментальній групі результати були більш однорідними, ніж у контрольній, що свідчить про вищу однорідність колективу. Водночас обидві групи продемонстрували схожі вихідні умови, що дає змогу об'єктивно оцінювати вплив педагогічної технології надалі.

Отже, можна зробити висновок, що на старті експерименту креативність учнів молодшого шкільного віку характеризувалася середнім рівнем із тенденцією до нестійкості. Це виявлялося у здатності дітей виконувати відтворювальні та елементарні творчі завдання, проте з обмеженою готовністю до генерації нових ідей та гнучкого пошуку нестандартних рішень. Отримані результати підкреслюють необхідність упровадження спеціальних педагогічних методик, які б стимулювали творчу уяву, розвивали здатність фантазувати та ухвалювати оригінальні рішення в умовах навчальної діяльності й групової взаємодії.

Вивчення результатів, отриманих під час констатувального етапу педагогічного експерименту, дало можливість визначити рівень сформованості лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку за методикою Кові Ш. та матеріалами програми Leader in Me (FranklinCovey) (рис. 4.10). Середні значення показників у контрольній групі становили  $5,890 \pm 0,086$  бала (що відповідає середньому рівню табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі –  $5,804 \pm 0,097$  бала (що відповідає середньому рівню табл. 2.1).

Різниця між групами дорівнювала лише 1,49 %, і вона виявилася статистично недостовірною за результатами перевірки за  $t$ -критерієм Стьюдента ( $t_{\text{емп}} = 0,974$ ;  $p > 0,05$ ). Це підтверджує, що на початку експерименту рівень лідерських якостей у контрольній та експериментальній вибірках був практично однаковим.

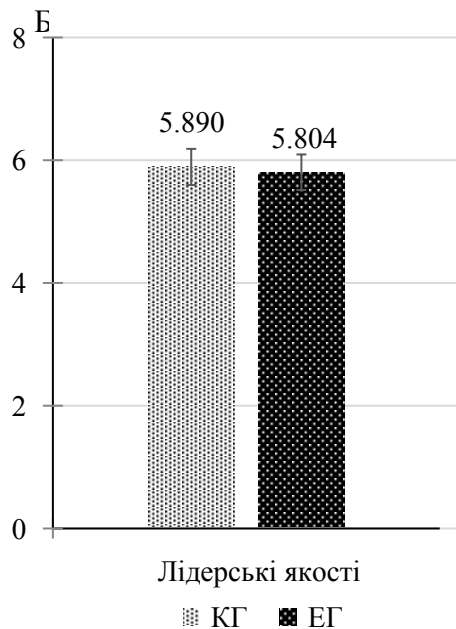


Рис. 4.10. Порівняння середніх значень показника розвитку лідерських якостей учнів молодшого шкільного віку в контрольній та експериментальній групах на констатувальному етапі експерименту

Отримані дані свідчать, що переважна більшість учнів перебувала на середньому рівні розвитку лідерських якостей, тобто демонструвала окремі прояви ініціативності, здатності брати на себе відповідальність у простих ситуаціях, однак не завжди виявляла послідовність у реалізації цих якостей. Водночас серед школярів простежувалася і група з нижчим від середнього рівнем, які уникали прояву ініціативи, частіше пасивно включалися в командну роботу та потребували зовнішнього стимулювання. Поодинокі учні засвідчили рівень вищий від середнього, демонструючи схильність до організації групових дій, відкритість до комунікації та здатність надихати однолітків, однак їхня кількість була недостатньою, щоб вплинути на загальну картину.

Важливо підкреслити, що така структура розподілу є типовою для молодшого шкільного віку, коли лідерські якості перебувають на етапі первинного становлення й проявляються переважно у формі ситуативної активності. Учні ще не мають стабільної мотивації до відповідального вибору та до послідовного ведення команди, що зумовлює необхідність системного педагогічного впливу.

Отже, результати констатувального етапу дають підстави для висновку, що лідерські якості в дітей молодшого шкільного віку залишаються недостатньо розвиненими й характеризуються середнім рівнем із домінуванням ситуативних проявів. Це обґрунтовує необхідність цілеспрямованого формування в учнів здатності брати відповідальність, організовувати командну взаємодію, ухвалювати рішення та мотивувати однолітків. Упровадження педагогічної технології, орієнтованої на розвиток лідерського потенціалу, є перспективним засобом підвищення рівня цієї м'якої навички.

Статистична обробка даних, отриманих у процесі констатувального етапу дослідження, дала змогу визначити рівень сформованості навички командної роботи в учнів молодшого шкільного віку за методикою «Здатність до командної роботи» (Божко А.) (рис. 4.11). Середні значення в контрольній групі становили  $5,600 \pm 0,051$  бала (що відповідає середньому рівню табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі цей показник дорівнював  $5,571 \pm 0,041$  бала (що відповідає середньому рівню табл. 2.1). Різниця між групами склала лише 0,51 %, а за результатами перевірки за  $t$ -критерієм Стьюдента статистичної значущості не було виявлено ( $t_{\text{емп}} = 0,398$ ;  $p > 0,05$ ). Це свідчить про відсутність суттєвих розбіжностей на початковому етапі та підтверджує еквівалентність вибірок.

Аналіз розподілу за рівнями засвідчив, що більшість учнів перебували на середньому рівні розвитку здатності до командної роботи, що проявлялося в готовності брати участь у колективних завданнях, проте без достатньої ініціативності та стійкої орієнтації на спільний результат. Помітною була й частка школярів із рівнем нижче середнього, які схильні уникати активної участі в групових формах діяльності, продемонстрували індивідуалістичні тенденції або потребували постійного зовнішнього стимулювання. Водночас у вибірці були й учні з показниками вище від середнього рівня, які проявляли готовність допомогти товаришам, виявляли організаторські якості та орієнтувалися на досягнення колективної мети.

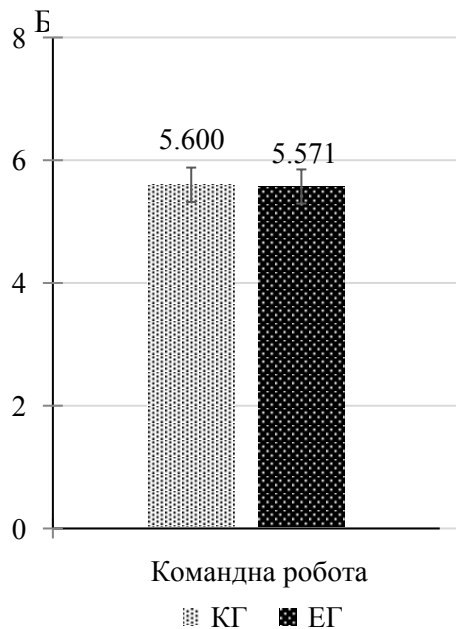


Рис. 4.11. Порівняння середніх значень показника розвитку командної роботи учнів молодшого шкільного віку в контрольній та експериментальній групах на констатувальному етапі експерименту

Отримані результати дають підстави для висновку, що на констатувальному етапі навичка командної роботи в молодших школярів загалом перебувала на стадії становлення. Діти продемонстрували базову здатність до співпраці, однак їм бракувало стійкості у взаємодії, уміння ефективно узгоджувати власні дії з діями інших і розв'язувати конфліктні ситуації. Це підкреслює потребу в упровадженні педагогічних технологій, спрямованих на формування відповідальності за колективний результат, розвиток уміння домовлятися, підтримувати одне одного й проявляти толерантність у процесі спільної діяльності.

Отже, можна стверджувати, що здатність до командної роботи як одна з ключових м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку потребує послідовного формувального впливу, який забезпечить перехід від ситуативної співпраці до усвідомленої взаємодії, орієнтованої на досягнення спільної мети.

Під час констатувального етапу педагогічного експерименту було оцінено також інтегровану компетентність із фізичної культури (рис. 4.12).

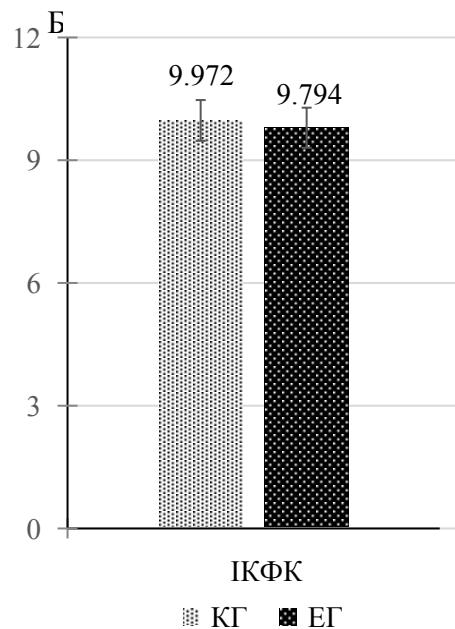


Рис. 4.12. Порівняння середніх значень показника розвитку інтегрованої компетентності з фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в контрольній та експериментальній групах на констатувальному етапі експерименту

Уведення цього показника мало принципове значення, оскільки воно підкреслює, що в дослідженні не проігноровано сам предмет «Фізична культура», а навпаки, визнано його базову роль у розвитку учнів. Отже, аналіз рівня інтегрованої компетентності дає змогу продемонструвати, що уроки фізичної культури не лише виступають середовищем для розвитку м'яких навичок, але й залишаються ключовим чинником формування рухових умінь, знань та ціннісного ставлення до власної фізичної активності.

Рівень сформованості ІКФК визначався відповідно до вимог оцінювання НУШ вчителем фізичної культури та передбачав врахування таких показників, як-от: результати засвоєння базової рухової активності, яка відображає сформованість основних рухових умінь та навичок (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи на координацію та рівновагу), здатність виконувати фізичні вправи з дотриманням правильної техніки та навантаження; рівень сформованості умінь взаємодії в ігровій та змагальній діяльності, що охоплює здатність діяти в команді, дотримуватись правил гри, виявляти лідерські якості,

відповідальність; усвідомленість і ціннісне ставлення до фізичної активності, що виявлялося в дотриманні правил техніки безпеки, турботі про власне здоров'я, готовність до саморегуляції рухової діяльності та розуміння значення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості. Для статистичного оброблення даних взято показники ІКФК кожного учня за 12-бальною системою (табл. 4.2).

З огляду на те, що в початковій школі не здійснюється традиційне оцінювання навчальних досягнень учнів, на наше прохання вчителі фізичної культури зробили умовне переведення рівнів фізичної підготовленості у відповідні кількісні оцінки. Це дало змогу забезпечити можливість статистичного аналізу отриманих результатів та зіставлення їх із показниками розвитку м'яких навичок.

Середні значення інтегрованої компетентності в контрольній групі становили  $9,972 \pm 0,084$  бали (що відповідає достатньому рівню, табл. 2.1), а в експериментальній групі –  $9,794 \pm 0,106$  бали (що відповідає достатньому рівню, табл. 2.1).

Таблиця 4.2

**Рівні навчальних досягнень учнів  
за 12-бальною шкалою оцінювання**

Рівні	Оцінка (шкала)
Початковий	1
	2
	3
Середній	4
	5
	6
Достатній	7
	8
	9
Високий	10
	11
	12

Різниця між показниками обох груп була мінімальною (1,81 %) і статистично недостовірною за результатами перевірки за  $t$ -критерієм Стьюдента

( $t_{\text{емп}} = 1,444$ ;  $p > 0,05$ ). Це свідчить, що вихідні умови щодо рівня сформованості інтегрованої компетентності були практично однаковими й забезпечували рівнозначні стартові позиції для подальшої педагогічної роботи.

Розподіл результатів показав, що більшість учнів перебували на середньому рівні розвитку інтегрованої компетентності.

Отже, можна зробити висновок, що інтегрована компетентність із фізичної культури на початковому етапі перебувала переважно на середньому рівні й потребувала подальшого розвитку. Уведення цього показника до структури дослідження дало змогу підтвердити, що педагогічна технологія формування м'яких навичок має реалізовуватись у тісному зв'язку з предметними завданнями уроків фізичної культури. Це дало змогу забезпечити комплексний ефект: одночасно формувати рухові вміння, розвивати фізичні якості та закріплювати ключові м'які навички (критичне мислення, адаптивність, креативність, лідерські якості й здатність до командної роботи), які визначають соціальну компетентність учнів.

Аналіз отриманих результатів, наведених у таблиці (табл. 4.3), показав, що за всіма досліджуваними показниками (критичним мислення, адаптивністю, креативністю, лідерськими якостями, здатністю до командної роботи та інтегрованою компетентністю із фізичної культури) середні значення в контрольній та експериментальній групах практично не відрізнялися. Різниця між групами коливалася в межах від 0,11 % до 1,81 % і не набула статистичної достовірності, про що свідчать результати перевірки за t-критерієм Стьюдента ( $p > 0,05$  за всіма показниками). Це дає змогу стверджувати, що вихідні умови експерименту були рівними та забезпечували об'єктивність подальшого порівняння.

Узагальнені результати свідчать, що більшість учнів обох груп перебували на середньому рівні (табл. 4.3) розвитку як окремих м'яких навичок, так і ІКФК. Частина школярів демонструвала нижчі від середнього показники, що виявлялося у труднощах з гнучкістю поведінкових стратегій, творчою

активністю чи готовністю до співпраці. Лише поодинокі учні продемонстрували за окремими показниками рівень вищий від середнього.

Таблиця 4.3

**Середні значення показників розвитку м'яких навичок та інтегрованої компетентності з фізичної культури в учнів молодшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп на констатувальному етапі експерименту**

№ з/п	Показник	Контрольна група (n = 130) ( $\bar{x} \pm m$ )	Експериментальна група (n = 130) ( $\bar{x} \pm m$ )	Різниця у %	P ( $t_{\text{емп.}}$ )
1	Критичне мислення	3,056±0,068	3,030±0,069	0,81	> 0,05 (0,297)
2	Адаптивність	38,111±1,081	38,069±0,803	0,11	> 0,05 (0,076)
3	Креативність	37,324±0,300	37,233±0,292	0,25	> 0,05 (0,251)
4	Лідерські якості	5,890±0,086	5,804±0,097	1,49	> 0,05 (0,974)
5	Здатність до командної роботи	5,600±0,051	5,571±0,041	0,51	> 0,05 (0,398)
6	Інтегрована компетентність з фізичної культури (ІКФК)	9,972±0,084	9,794±0,106	1,81	> 0,05 (1,444)

Отже, результати констатувального етапу підтвердили однорідність контрольної та експериментальної груп, відсутність початкових відмінностей між ними та обґрунтованість подальшого впровадження педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку. Результати констатувального етапу засвідчили, що контрольна та експериментальна групи перебували в однакових умовах і не мали статистично достовірних відмінностей за жодним із визначених показників. Це забезпечило коректність проведення подальшого педагогічного експерименту та створило необхідні передумови для

впровадження авторської технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Після проведення констатувального етапу, який засвідчив відсутність суттєвих відмінностей між контрольною та експериментальною групами й дав змогу визначити вихідний рівень розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей, здатності до командної роботи та ІКФК, дослідження перейшло у фазу формувального етапу педагогічного експерименту.

Формувальний етап було організовано на базі Чернігівської гімназії №3 Чернігівської міської ради протягом навчального року. До дослідження було залучено 260 учнів молодшого шкільного віку, розподілених на контрольну та експериментальну групи. Основною метою цього етапу було перевірити ефективність розробленої педагогічної технології формування м'яких навичок у молодших школярів у процесі уроків фізичної культури.

*Завданнями формувального етапу стали:*

– упровадження комплексу спеціально підібраних методів і ігор, вправ та інтерактивних методик, спрямованих на розвиток критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей і здатності до командної роботи;

– організація освітнього процесу, яка б забезпечила в учнів під час виконання фізичних вправ розвиток не лише рухових, а й розумових та соціальних навичок;

– проведення серії уроків із використанням проблемно-ситуаційних завдань, рольових ігор, колективних вправ та рефлексивних практик;

– моніторинг динаміки змін у розвитку м'яких навичок учнів шляхом повторного застосування діагностичних методик та порівняння результатів контрольної й експериментальної груп.

Особлива увага під час формувального етапу приділялася збереженню балансу між предметними завданнями уроків фізичної культури та розвитком м'яких навичок. Це дало змогу, не знижуючи рівень сформованості інтегрованої

компетентності з фізичної культури, створювати умови для поступового зростання показників соціально-когнітивного розвитку учнів.

Отже, формувальний етап був спрямований на апробацію й оцінювання ефективності педагогічної технології в реальних умовах освітнього процесу, що забезпечило отримання валідних і достовірних результатів для аналізу.

В ЕГ педагогічну технологію формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури впроваджували вчителі з цього предмета, з якими була проведена методична робота. Учителям було надано авторські методичні рекомендації (Додаток В) та методичний посібник [83] з розвитку м'яких навичок. Вони впроваджували педагогічну технологію впродовж 2024-2025 навчального року. У КГ уроки фізичної культури проводились за навчальною програмою НУШ без акценту на розвиток м'яких навичок. Освітній процес в обох групах, окрім уроків фізичної культури, здійснювався стандартно за навчальною програмою НУШ.

Таблиця 4.4

**Показник розвитку м'яких навичок та інтегрованої компетентності фізичної культури учнів під впливом педагогічної технології на формуальному етапі експерименту**

№ з/п	Показник	Контрольна група (n = 130) ( $\bar{x} \pm m$ )	Експериментальна група (n = 130) ( $\bar{x} \pm m$ )	Різниця у %	P (t <sub>емп.</sub> )
1	Критичне мислення	3,184±0,029	3,683±0,028	15,67	< 0,05 (17,006)
2	Адаптивність	39,989±0,374	46,765±0,400	16,94	< 0,05 (16,862)
3	Креативність	39,059±0,298	44,641±0,337	14,29	< 0,05 (16,916)
4	Лідерські якості	6,128±0,048	6,991±0,043	14,08	< 0,05 (18,335)
5	Здатність до командної роботи	5,917±0,051	6,768±0,041	14,38	< 0,05 (17,791)
6	Інтегрована компетентність з фізичної	10,313±0,166	10,629±0,167	3,06	> 0,05 (1,828)

	культури (ІКФК)				
--	--------------------	--	--	--	--

Результати формувального етапу дослідження (табл. 4.4) переконливо демонструють позитивну динаміку розвитку критичного мислення в учнів експериментальної групи (рис. 4.13).

Середнє значення показника в контрольній групі після експерименту становило  $3,184 \pm 0,029$  бала (що відповідає рівню нижче середнього, табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі цей результат зріс до  $3,683 \pm 0,028$  бала (що відповідає рівню вищому від середнього, табл. 2.1). Різниця між групами склала 15,67 % і виявилася статистично достовірною ( $t_{\text{емп}} = 17,006$ ;  $p < 0,05$ ). У той час, як у контрольній групі спостерігається лише незначна динаміка у зміні показників, дані експериментальної групи свідчать про суттєві якісні зрушення. Зокрема частина школярів, які на констатувальному етапі перебували на рівні нижче середнього розвитку критичного мислення, під час формувального етапу перейшли до вищого від середнього та високого рівнів.

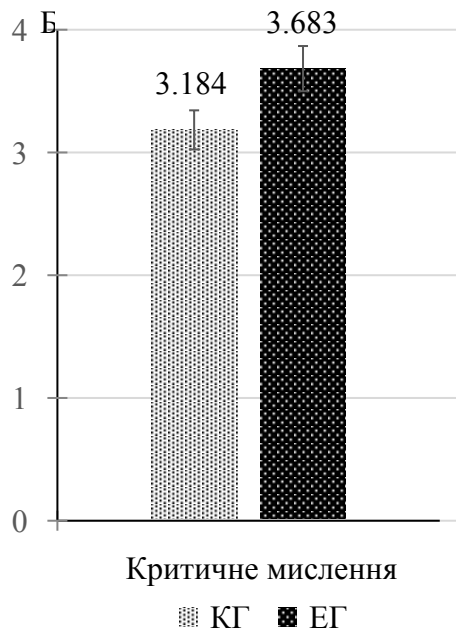


Рис. 4.13. Рівень розвитку критичного мислення учнів молодшого шкільного віку на формувальному етапі педагогічного експерименту

Це виявлялося в більшій здатності аналізувати навчальні ситуації, знаходити альтернативні рішення, аргументувати власну думку та перевіряти інформацію перед ухваленням рішення.

Результати, представлені в таблиці 4.5, підтверджують отримані дані: різниця між показниками контрольної та експериментальної груп чітко демонструє зростання рівня критичного мислення саме у школярів, з якими реалізовувалася розроблена педагогічна технологія. Це ще раз підкреслює, що впроваджені методи (інтерактивні завдання, проблемно-ситуаційні вправи, рефлексивні практики) забезпечили активізацію когнітивних процесів і розвиток аналітичного мислення в дітей молодшого шкільного віку.

Отже, формувальний етап педагогічного експерименту довів ефективність педагогічної технології, спрямованої на розвиток критичного мислення, яке є базовим компонентом комплексу м'яких навичок і важливою передумовою гармонійної соціалізації та навчальної успішності учнів.

Таблиця 4.5

**Розподіл учнів контрольної та експериментальної групи за рівнями, відповідно до показників м'яких навичок**

Показники	Контрольна група, % учнів						Експериментальна група, % учнів					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
<b>Критичне мислення</b>	34	29	52	53	14	18	30	14	54	53	16	33
<b>Адаптивність</b>	47	44	41	42	12	14	51	24	36	55	13	21
<b>Креативність</b>	23	19	45	47	33	34	21	15	47	45	32	40
<b>Лідерські якості</b>	38	34	51	54	11	12	40	24	49	61	11	15
<b>Здатність до командної роботи</b>	27	25	44	45	29	30	27	19	52	56	21	25

Дані формувального етапу педагогічного експерименту свідчать про значне підвищення рівня розвитку адаптивності в учнів експериментальної групи (рис. 4.14). Середнє значення цього показника в контрольній групі становило  $39,989 \pm 0,374$  бала (що відповідає низькому рівню, табл. 2.1), а в експериментальній групі воно зросло до  $46,765 \pm 0,400$  бала (що відповідає середньому рівню, табл. 2.1). Різниця між групами склала 16,94 % і була статистично достовірною ( $t_{\text{емп}} = 16,862; p < 0,05$ ).

Візуалізація результатів підтверджує виявлену тенденцію: дані, отримані в експериментальній групі, суттєво перевищують показники контрольної, що свідчить про позитивний ефект педагогічної технології. Такий результат свідчить, що впроваджені методичні підходи створили умови для розвитку в учнів гнучкості поведінки, здатності швидко адаптуватися до змінних обставин й перебудовувати стратегії діяльності, а також ефективно реагувати на нові соціальні й навчальні виклики.

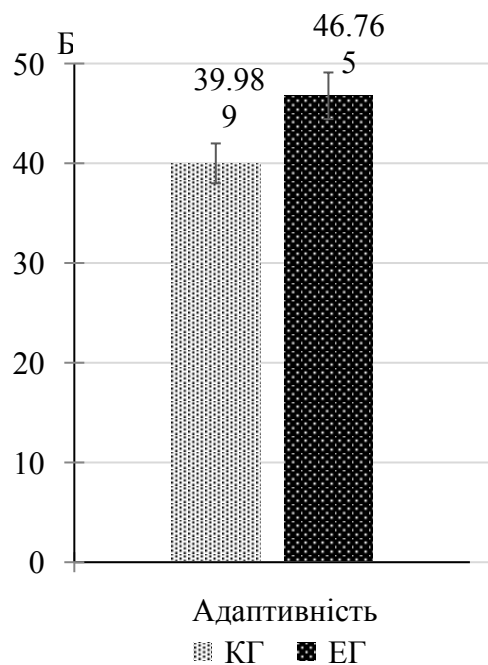


Рис. 4.14. Рівень розвитку адаптивності в учнів молодшого шкільного віку на формувальному етапі педагогічного експерименту

Особливо важливо, що в експериментальній групі спостерігалось зростання кількості школярів, які перейшли з низького рівня адаптивності на вищий від середнього та високий рівні, що відображало їхню здатність приймати нові умови без стресу, долати труднощі та інтегруватися у групову діяльність. У контрольній групі подібної вираженої динаміки не зафіксовано, що ще раз підтверджує конструктивний вплив саме педагогічного втручання.

Отже, результати формувального етапу переконливо доводять, що запропонована педагогічна технологія є ефективним засобом розвитку адаптивності в дітей молодшого шкільного віку. Це має особливе значення в умовах сучасного освітнього середовища, яке вимагає від учнів гнучкості мислення, здатності до співпраці та швидкого реагування на зміни.

Результати формувального етапу педагогічного експерименту свідчать про суттєве зростання рівня розвитку креативності в учнів експериментальної групи (рис. 4.15). За даними, середнє значення цього показника в контрольній групі склало  $39,059 \pm 0,298$  бала (що відповідає середньому рівню, табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі воно піднялося до  $44,641 \pm 0,337$  бала (що відповідає вищому від середнього рівню, табл. 2.1).

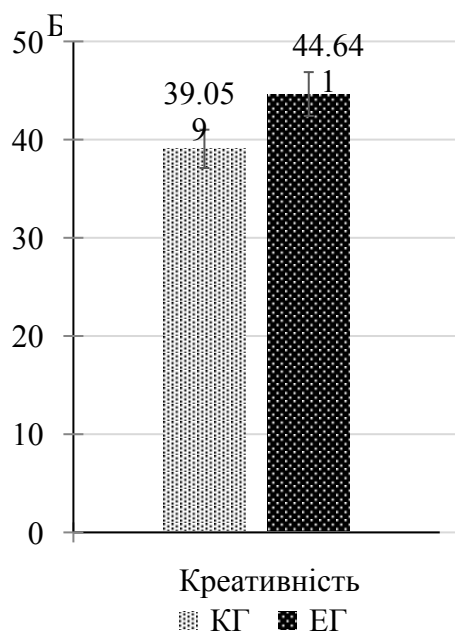


Рис. 4.15. Показники розвитку критичного мислення учнів молодшого шкільного віку на формувальному етапі педагогічного експерименту

Відмінність між групами становила 14,29 % і була підтверджена статистичною достовірністю ( $t_{\text{емп}} = 16,916; p < 0,05$ ).

Аналіз отриманих результатів засвідчує, що саме впровадження педагогічної технології створило сприятливі умови для активізації творчого потенціалу школярів. Якщо в контрольній групі приріст був несуттєвим і не вплинув на зміну загальної характеристики рівня креативності, то в експериментальній групі спостерігаються помітні якісні зміни. Учні почали активніше використовувати уяву, пропонувати оригінальні способи розв'язання завдань, демонструвати гнучкість мислення й здатність швидко знаходити нестандартні рішення в проблемних ситуаціях.

Графічне зображення результатів чітко підтверджує ці висновки: стовпчик, що відображає показники експериментальної групи, значно вищий, ніж стовпчик контрольної групи, що є прямим доказом результативності застосованих методик. У процесі експерименту значна частина учнів перейшла з середнього рівня креативності на вищий від середнього та високий рівні, що свідчить про поступове формування стійкої навички застосування творчого підходу до навчальної та ігрової діяльності.

Отже, результати формувального етапу доводять, що системне використання інтерактивних ігрових методів, проблемно-ситуаційних завдань та вправ, спрямованих на розвиток творчого мислення, є дієвим чинником підвищення рівня креативності учнів молодшого шкільного віку. Це підкреслює важливість педагогічної технології як інструмента формування одного з ключових компонентів комплексу м'яких навичок.

На формувальному етапі педагогічного експерименту було зафіксовано відчутне підвищення рівня розвитку лідерських якостей у дітей експериментальної групи. Згідно з рисунком 4.16, середнє значення цього показника в контрольній групі становило  $6,128 \pm 0,048$  бала (що відповідає середньому рівню, табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі воно зросло до  $6,991 \pm 0,043$  бала (що відповідає вищому від середнього рівню, табл. 2.1).

Різниця між групами склала 14,08 %, що підтверджується статистичною значущістю ( $t_{\text{емп}} = 18,335; p < 0,05$ ).

Результати свідчать, що цілеспрямоване використання педагогічної технології позитивно вплинуло на формування в учнів уміння брати на себе відповідальність, ініціювати групову діяльність, мотивувати однолітків і організовувати виконання завдань. На відміну від контрольної групи, де динаміка змін була мінімальною й не відображала якісних зрушень, в експериментальній групі чітко простежувалася тенденція переходу значної частини учнів із середнього рівня розвитку лідерських якостей на вищий від середнього і високий рівні.

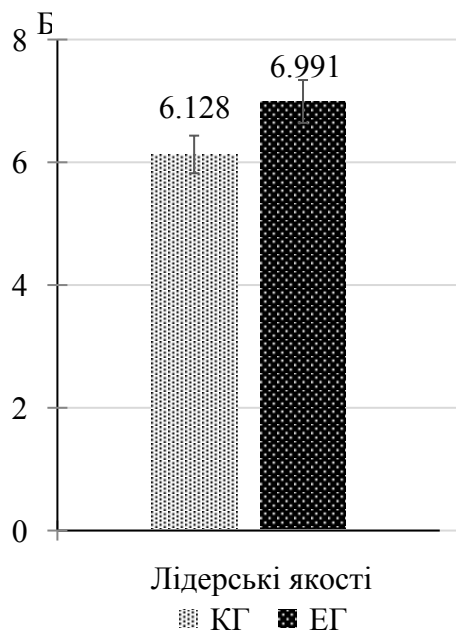


Рис. 4.16. Рівень розвитку лідерських якостей учнів молодшого шкільного віку на формувальному етапі педагогічного експерименту

Додатково варто зазначити, що в процесі виконання практичних завдань діти експериментальної групи проявляли більшу активність у висловленні власних ідей, виявляли готовність координувати роботу команди та брати участь у розв'язанні конфліктних ситуацій. Це підтверджує ефективність використання таких методів, як рольові ігри, вправи на ухвалення колективних рішень та завдання з елементами проблемного навчання.

Графічна візуалізація (рис. 4.16) наочно відображає перевагу експериментальної групи над контрольною, демонструючи не лише кількісне зростання, але й якісні зміни в структурі лідерських якостей школярів.

Отже, упроваджена педагогічна технологія довела свою результативність у розвитку лідерських якостей молодших школярів, що є важливим чинником їхньої соціальної адаптації, формування комунікативної компетентності та здатності ефективно діяти в умовах групової діяльності.

Результати формувального етапу експерименту засвідчили істотне підвищення рівня розвитку навичок командної роботи в учнів експериментальної групи. Згідно з рис. 4.17, середнє значення цього показника в контрольній групі становило  $5,917 \pm 0,051$  бала (що відповідає середньому рівню табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі воно зросло до  $6,768 \pm 0,041$  бала (що відповідає вищому від середнього рівню, табл. 2.1). Відмінність між групами склала 14,38 % і підтвердилася статистичною достовірністю ( $t_{\text{емп}} = 17,791$ ;  $p < 0,05$ ).

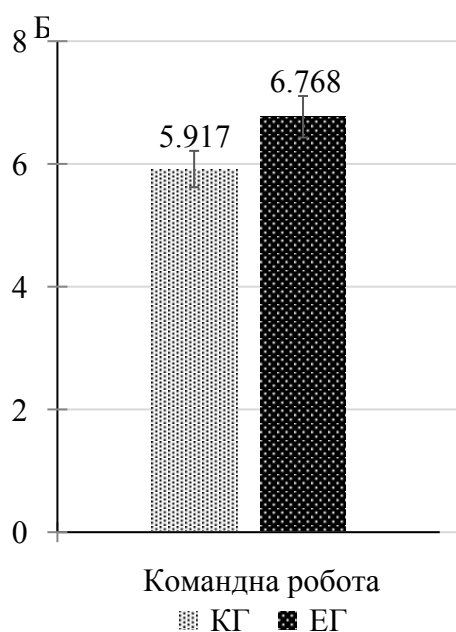


Рис 4.17. Показники розвитку командної роботи учнів молодшого шкільного віку на формувальному етапі педагогічного експерименту

Ці дані свідчать, що впроваджена педагогічна технологія сприяла не лише кількісному зростанню ефективності командної роботи, а й якісним змінам у поведінці дітей. Учні експериментальної групи значно частіше демонстрували

здатність координувати дії в групі, брати на себе відповідальність за спільний результат, враховувати думку інших і підтримувати однокласників у складних ситуаціях. Якщо в контрольній групі рівень взаємодії залишався стабільним, без виражених зрушень, то в експериментальній групі простежувалося суттєве зростання кількості учнів, які перейшли на вищий від середнього та високий рівні розвитку командної взаємодії.

Рисунок, що відображає результати, чітко підтверджує ці висновки: стовпчик із показниками експериментальної групи є помітно вищим, ніж стовпчик контрольної, що візуалізує вплив педагогічного втручання. Варто підкреслити, що розвиток здатності до командної роботи в молодшому шкільному віці має особливе значення, адже саме в цей період формуються базові соціальні компетентності, емпатія, здатність домовлятися та долати конфлікти конструктивними шляхами. Отже, отримані результати доводять, що педагогічна технологія забезпечила створення умов для формування навичок ефективної взаємодії, що в перспективі гарантуватиме успішність учнів не лише в навчанні, а й у майбутній соціальній діяльності.

Аналіз результатів формувального етапу педагогічного експерименту показав, що рівень інтегрованої компетентності з фізичної культури в учнів обох груп залишився відносно стабільним і не продемонстрував статистично значущих змін (рис. 4.18). Середнє значення в контрольній групі становило  $10,313 \pm 0,166$  бала (що відповідає високому рівню, табл. 2.1), тоді як в експериментальній групі –  $10,629 \pm 0,167$  бала (що відповідає високому рівню, табл. 2.1). Відмінність між групами склала 3,06 %, однак за результатами перевірки за  $t$ -критерієм Стьюдента ця різниця не досягла рівня статистичної достовірності ( $t_{\text{емп}} = 1,828$ ;  $p > 0,05$ ).

У процесі формувального етапу дослідження було здійснено порівняння результатів контрольної та експериментальної груп за всіма критеріями, що відображають рівень розвитку м'яких навичок і інтегрованої компетентності з фізичної культури (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

**Результати порівняльного аналізу показників сформованості  
м`яких навичок у здобувачів початкової освіти  
на констатувальному та формувальному етапах експерименту**

№ з/п	Показник	Контрольна група		Різниця у %	Р (t <sub>емп.</sub> )	Експериментальна група		Різниця у %	Р (t <sub>емп.</sub> )
		Констатувальний експеримент ( $\bar{x} \pm m$ )	Формувальний експеримент ( $\bar{x} \pm m$ )			Констатувальний експеримент ( $\bar{x} \pm m$ )	Формувальний експеримент ( $\bar{x} \pm m$ )		
1	Кригічне мислення	3,056±0,068	3,184±0,029	4,20	> 0,05 (0,942)	3,030±0,069	3,683±0,028	21,54	< 0,05 (11,129)
2	Адаптивність	38,111±1,081	39,989±0,374	4,93	> 0,05 (0,976)	38,069±0,803	46,765±0,400	22,84	< 0,05 (11,342)
3	Креативність	37,324±0,300	39,059±0,298	4,65	> 0,05 (0,964)	37,233±0,292	44,641±0,337	19,90	< 0,05 (8,237)
4	Лідерські якості	5,890±0,086	6,128±0,048	4,03	> 0,05 (0,871)	5,804±0,097	6,991±0,043	20,45	< 0,05 (9,844)
5	Командна робота	5,600±0,051	5,917±0,051	5,66	> 0,05 (0,997)	5,571±0,173	6,768±0,041	21,48	< 0,05 (10,985)
6	Інтегрована компетентність з фізичної культури (ІКФК)	9,972±0,084	10,313±0,142	3,42	> 0,05 (0,785)	9,794±0,106	10,629±0,167	8,52	> 0,05 (1,909)

Аналіз даних показав, що в більшості випадків експериментальна група продемонструвала статистично значущі переваги над контрольною, що підтверджує ефективність запропонованої педагогічної технології.

Зокрема у сфері критичного мислення середні значення зросли з  $3,184 \pm 0,029$  бала в контрольній групі до  $3,683 \pm 0,028$  бала в експериментальній, що становить приріст 15,67 % при високій достовірності результатів ( $t_{\text{емп}} = 17,006$ ;  $p < 0,05$ ). Аналогічно, показник адаптивності продемонстрував підвищення з  $39,989 \pm 0,374$  бала до  $46,765 \pm 0,400$  бала, що відповідає приросту 16,94 % ( $t_{\text{емп}} = 16,862$ ;  $p < 0,05$ ).

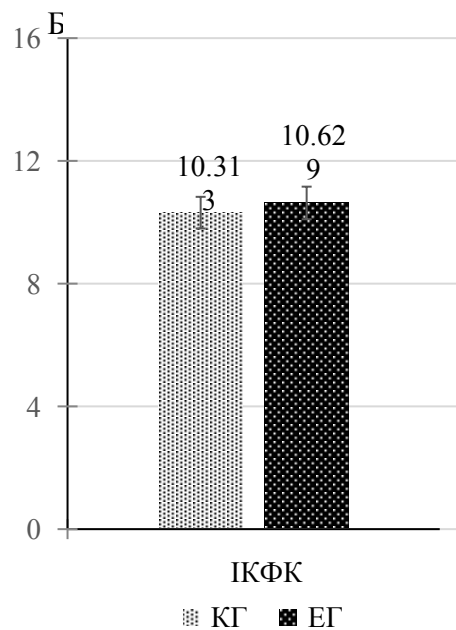


Рис. 4.18. Показник розвитку ІКФК учнів молодшого шкільного віку на формувальному етапі педагогічного експерименту

В обох випадках спостерігається чітка тенденція до формування в учнів гнучкості мислення та здатності швидко перебудувувати поведінкові стратегії.

Не менш виражені зміни зафіксовано й за критерієм креативності: учні експериментальної групи досягли середнього значення  $44,641 \pm 0,337$  бала проти  $39,059 \pm 0,298$  бала в контрольній, що становить приріст 14,29 % ( $t_{\text{емп}} = 16,916$ ;  $p < 0,05$ ). Це вказує на активізацію творчого потенціалу школярів, розвиток їхньої уяви та здатності генерувати оригінальні ідеї.

Суттєві результати спостерігалися і в розвитку лідерських якостей: приріст становив 14,08 %, при цьому показники підвищилися з  $6,128 \pm 0,048$  бала до  $6,991 \pm 0,043$  бала, що підтверджується достовірною різницею ( $t_{\text{емп}} = 18,335$ ;  $p < 0,05$ ). Аналогічна тенденція простежувалася і в показниках здатності до командної роботи, де середнє значення піднялося з  $5,917 \pm 0,051$  бала до  $6,768 \pm 0,041$  бала, а різниця між групами досягла 14,38% ( $t_{\text{емп}} = 17,791$ ;  $p < 0,05$ ).

Водночас показник ІКФК, що відображає рівень засвоєння предметного змісту, залишився відносно стабільним. Хоча середні значення дещо зросли з  $10,313 \pm 0,166$  бала до  $10,629 \pm 0,167$  бала, різниця склала лише 3,06 % і не мала статистичної достовірності ( $t_{\text{емп}} = 1,828$ ;  $p > 0,05$ ). Це свідчить, що впровадження педагогічної технології, спрямованої на розвиток м'яких навичок, не знизило рівень предметної компетентності учнів з фізичної культури (табл. 4.6 та 4.7).

Таблиця 4.7

#### Розподіл учнів контрольної та експериментальної групи за рівнями ІКФК

Показник	Контрольна група, % учнів								Експериментальна група, % учнів							
	Низький рівень		Достатній рівень		Середній рівень		Високий рівень		Низький рівень		Достатній рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
ІКФК	0	0	19	16	30	25	51	59	0	0	20	16	31	25	49	59

Отже, результати формувального етапу переконливо доводять, що застосування розробленої педагогічної технології сприяло значному зростанню рівня розвитку ключових м'яких навичок – критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи. При цьому збереження стабільності у формуванні інтегрованої компетентності з фізичної культури підтвердило баланс між предметними й надпредметними цілями освітнього процесу.

Порівняльний аналіз результатів експерименту засвідчив, що в експериментальній групі відбулося суттєве зростання всіх основних показників розвитку м'яких навичок.

Після завершення формувального етапу зафіксовано статистично достовірне покращення рівня сформованості критичного мислення (приріст – 21,54 %), адаптивності (22,84 %), креативності (19,90 %), лідерських якостей (20,45 %) та здатності до командної роботи (21,48 %) ( $p < 0,05$ ). Це свідчить про позитивний вплив створених педагогічних умов, які забезпечили поєднання фізичної активності з розвитком умінь аналізувати, ухвалювати рішення, проявляти ініціативу та ефективно взаємодіяти в колективі.

Показники інтегрованої компетентності з фізичної культури також зросли як у контрольній, так і в експериментальній групах, однак відмінності між ними не досягли статистичної значущості ( $p > 0,05$ ). Такий результат є очікуваним, оскільки в обох групах освітній процес реалізовувався на основі єдиної програми з фізичної культури, що передбачала розвиток базових рухових навичок. Утім, уведення цього критерію дало змогу підтвердити, що запропонована технологія спрямована на розширення виховного та розвивального потенціалу уроків за умови збереження їхньої фізкультурної складової.

Загалом отримані дані дають підстави стверджувати, що впроваджена педагогічна технологія є ефективним засобом інтеграції рухової діяльності з розвитком м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку та може бути використана у практиці початкової освіти для забезпечення гармонійного поєднання фізичного й особистісного розвитку учнів.

#### **Висновки до розділу 4**

Науково обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено педагогічну технологію формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури, що відповідає поставленим завданням і сучасним вимогам компетентнісно орієнтованої освіти. Необхідність її розроблення зумовлена результатами констатувального етапу педагогічного

експерименту, які засвідчили, що до початку цілеспрямованого педагогічного впливу рівень сформованості м'яких навичок у більшості учнів перебував переважно на середньому або низькому рівнях, що проявлялося в недостатній сформованості критичного мислення, труднощах у командній взаємодії, низькому рівні лідерської активності та обмеженій адаптивності до змінних умов навчальної діяльності.

Розроблена педагогічна технологія ґрунтується на переосмисленні уроку фізичної культури як простору для цілісного розвитку особистості дитини молодшого шкільного віку, у якому поєднуються фізичний, емоційний і когнітивний компоненти. Установлено, що її ефективне функціонування забезпечується цілісною структурою, яка охоплює концептуально-цільовий, процесуально-змістовий, діагностичний і результативний компоненти та забезпечує системність і керованість педагогічного впливу на формування м'яких навичок у процесі рухової діяльності.

Реалізація педагогічної технології передбачала цілеспрямовану інтеграцію завдань фізичного виховання з комунікативними, командоорієнтованими, творчими й рефлексивними видами діяльності. Особливістю технології стало поєднання адаптованих дидактичних методів з інтерактивними формами роботи, зокрема мінірефлексією, колом думок, проблемними ситуаціями, гейміфікацією, тренінговими вправами та методом педагогічного парадоксу. Застосування засобів навчання символічного, емоційного й цифрового характеру (сюжетні артефакти, трансформовані предмети, мультимедійні елементи) сприяло підвищенню мотивації учнів, активізації пізнавальної діяльності та розвитку емоційної сфери. Важливими чинниками результативності технології стали варіативність педагогічного впливу, партнерська взаємодія та забезпечення емоційно безпечного освітнього середовища.

Аналіз результатів формувального етапу педагогічного експерименту засвідчив стійку позитивну динаміку рівнів сформованості м'яких навичок у учнів експериментальної груп порівняно з контрольною. Статистичний аналіз підтвердив достовірність змін за ключовими критеріями – критичним

мисленням, адаптивністю, креативністю, лідерськими якостями та здатністю до командної роботи ( $p < 0,05$ ), при цьому показники учнів експериментальної групи зросли від низького та середнього до переважно середнього й високого рівнів. За підсумками формувального етапу педагогічного експерименту в учнів експериментальної групи зафіксовано достовірне зростання всіх ключових показників ( $p < 0,05$ ), що підтверджує ефективність педагогічного впливу. Зокрема рівень критичного мислення зріс із  $3,030 \pm 0,069$  до  $3,683 \pm 0,028$  бала, що становить приріст 21,54 % ( $t = 11,129$ ). Показники адаптивності підвищилися з  $38,069 \pm 0,803$  до  $46,765 \pm 0,400$  бала (+22,84 %,  $t = 11,342$ ), а креативність зросла з  $37,233 \pm 0,292$  до  $44,641 \pm 0,337$  бала (+19,90 %,  $t = 8,237$ ). Аналогічно зафіксовано суттєве зростання лідерських якостей – з  $5,804 \pm 0,097$  до  $6,991 \pm 0,043$  бала (+20,45 %,  $t = 9,844$ ), а також показників здатності до командної роботи – з  $5,571 \pm 0,173$  до  $6,768 \pm 0,041$  бала (+21,48 %,  $t = 10,985$ ). Усі отримані відмінності є статистично значущими ( $p < 0,05$ ).

Для порівняння, у контрольній групі спостерігалися лише незначні коливання показників, які не мали статистичної значущості ( $p > 0,05$ ), що дає підстави стверджувати, що саме впровадження розробленої педагогічної технології стало визначальним чинником підвищення рівнів сформованості м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку.

Отже, результати наукових досліджень свідчать, що розроблена педагогічна технологія є науково обґрунтованою, педагогічно доцільною та ефективною. Її впровадження забезпечує гармонійне поєднання фізичного й особистісного розвитку, сприяє формуванню критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей і здатності до командної взаємодії, забезпечує підвищення якості освітнього процесу та може бути рекомендоване для практичного використання в ЗЗСО.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено комплексний аналіз і узагальнення сучасних наукових підходів до формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Встановлено, що у вітчизняних і зарубіжних педагогічних дослідженнях м'які навички розглядаються як інтегративний феномен, що охоплює когнітивні, соціально-емоційні та особистісні характеристики дитини та стає ключовим чинником її успішної адаптації в освітньому й соціальному середовищах. Водночас, аналіз теоретичних джерел засвідчив відсутність єдиного підходу до структурування soft skills у контексті фізичного виховання молодших школярів та недостатню представленість фізичної культури як цілеспрямованого засобу їхнього формування.

З'ясовано, що сучасні підходи до формування м'яких навичок у молодшому шкільному віці базуються на компетентнісній, особистісно орієнтованій, діяльнісній та соціокультурній парадигмах і передбачають використання активних, ігрових, інтерактивних та рефлексивних методів навчання. Обґрунтовано, що уроки фізичної культури за умови їх методичного переосмислення мають значний потенціал для розвитку критичного мислення, креативності, адаптивності, лідерських якостей і здатності до командної взаємодії, що відповідає віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку та завданням Нової української школи.

Узагальнення сучасних педагогічних підходів дало змогу виявити суперечність між задекларованою в нормативних документах потребою у формуванні м'яких навичок і реальною практикою викладання фізичної культури, яка здебільшого зосереджена на розвитку рухових якостей і не передбачає системного педагогічного впливу на особистісний розвиток дитини. Вказана суперечність зумовила необхідність наукового обґрунтування та розроблення спеціальної педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

Результати теоретичного дослідження підтвердили актуальність проблеми, дали змогу окреслити теоретико-методологічне підґрунтя та стали концептуальною основою для подальшого обґрунтування передумов, розроблення й експериментальної перевірки педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури.

2. Виявлено та науково обґрунтовано передумови для розроблення педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Застосування методологічно виваженої організації дослідження, що поєднувала теоретичні, емпіричні та статистичні методи, забезпечило об'єктивне вивчення стану сформованості м'яких навичок і дало змогу зафіксувати наявність системної проблеми, пов'язаної з їхнім недостатнім розвитком у практиці уроків фізичної культури. Результати діагностування, отримані за допомогою валідних і віковідповідальних методик, а також дані педагогічних спостережень і анкетування, підтвердили доцільність цілеспрямованого педагогічного втручання та необхідність переходу від фрагментарного використання виховного потенціалу фізичної культури до технологічно організованого процесу формування м'яких навичок.

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження обґрунтовано систему чинників, що визначають ефективність розроблення педагогічної технології формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. До таких чинників віднесено соціальні (суспільний запит на розвиток м'яких навичок у контексті ідей Нової української школи), освітні та організаційно-методичні (обмеженість традиційної спрямованості уроку фізичної культури, дефіцит спеціальних методик, потреба в технологічній упорядкованості педагогічного впливу), психолого-педагогічні (вікові особливості дітей, потреба в емоційно безпечному середовищі, розвитку комунікативності, ініціативності та лідерства). Установлено, що реалізація цих чинників можлива за умов використання потенціалу рухової й ігрової діяльності, інтеграції фізичних вправ із

комунікативними, творчими та рефлексивними завданнями, організації освітнього процесу на засадах партнерства й командної роботи. Зазначене доводить необхідність розроблення цілісної педагогічної технології, здатної забезпечити системне формування м'яких навичок у процесі фізичного виховання молодших школярів.

3. Підтверджено результатами констатувального етапу педагогічного експерименту наявність стійкого запиту педагогічної практики на розроблення ефективної педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку. Аналіз емпіричних даних засвідчив недостатній рівень сформованості м'яких навичок у більшості учнів початкової школи, зокрема: критичного мислення ( $\bar{x} = 3,014 \pm 0,032$ , низький рівень), адаптивності ( $\bar{x} = 38,125 \pm 0,656$ , достатній рівень), креативності ( $\bar{x} = 37,494 \pm 0,245$ , середній рівень), лідерських якостей ( $\bar{x} = 5,987 \pm 0,063$ , низький рівень) та командної роботи ( $\bar{x} = 3,125 \pm 0,036$ , низький рівень). Статистичну достовірність отриманих результатів підтверджено за допомогою критеріїв перевірки гіпотез ( $p < 0,05$ ). Одночасно встановлено високий рівень усвідомлення проблеми з боку вчителів фізичної культури, оскільки 100 % респондентів висловили зацікавленість у розвитку м'яких навичок учнів за чітко структурованими, науково обґрунтованими та практично орієнтованими методиками, що підтверджує наявність стійкого запиту від закладів загальної середньої освіти на вдосконалення методичного забезпечення освітнього процесу в контексті розвитку соціально-емоційних і когнітивних компетентностей молодших школярів.

4. Розроблено та науково обґрунтовано педагогічну технологію формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури, що відповідає сучасним вимогам компетентісно орієнтованої освіти та ґрунтується на переосмисленні уроку фізичної культури як простору для цілісного розвитку особистості дитини. Технологія базується на інтеграції фізичного, емоційного та когнітивного компонентів освітнього процесу й забезпечує системне формування критичного мислення, адаптивності,

креативності лідерських якостей і здатності до командної взаємодії у процесі рухової діяльності.

Структурно педагогічна технологія охоплює взаємопов'язані концептуально-цільовий, процесуально-змістовий, діагностичний і результативний блоки, що забезпечують керованість і відтворюваність педагогічного впливу. Її реалізація передбачає цілеспрямовану інтеграцію завдань фізичного виховання з комунікативними, командоорієнтованими, творчими й рефлексивними видами діяльності, застосування адаптованих дидактичних та інтерактивних методів (мінірефлексія, коло думок, проблемні ситуації, гейміфікація, тренінгові вправи, метод педагогічного парадоксу), а також використання символічних, емоційних і цифрових засобів навчання. Такий підхід створює емоційно безпечне та мотиваційно насичене освітнє середовище й забезпечує умови для системного розвитку м'яких навичок у межах типового уроку фізичної культури.

5. Доведено ефективність та результативність упровадження в практику розробленої педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Статистичний аналіз даних засвідчив достовірне покращення всіх досліджуваних показників в учнів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ). Зокрема рівень розвитку критичного мислення підвищився на 21,54 %, адаптивності – на 22,84 %, креативності – на 19,90%, лідерських якостей – на 20,45 %, здатності до командної роботи – на 21,48 %. У контрольній групі зміни були статистично незначущими ( $p > 0,05$ ). Отримані дані засвідчили, що впровадження педагогічної технології не лише забезпечує формування ключових м'яких навичок, але й сприяє гармонійному поєднанню фізичного, емоційного та соціального розвитку учнів. Позитивна динаміка показників експериментальної групи підтвердила зростання рівня сформованості критичного мислення, креативності, адаптивності, уміння працювати в команді та проявляти лідерські якості в ігрових навчальних ситуаціях.

Отже, результати дослідження підтвердили ефективність, наукову обґрунтованість і практичну значущість розробленої педагогічної технології

формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Вона забезпечує комплексний розвиток особистості, інтеграцію фізичного виховання з формуванням соціально-комунікативних і когнітивних умінь, створення умов для розвитку критичного мислення, креативності, адаптивності, здатності до командної роботи та лідерських якостей. Розроблена технологія може бути впроваджена у практику початкової школи як ефективний засіб реалізації компетентнісного підходу в освітньому процесі та підвищення якості фізичного виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14–41.
2. Базікало О. Є. Формування soft skills молодших школярів засобами інноваційних технологій : кваліфікаційна робота магістра. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2023. 102 с. URL: <https://surl.li/bbmzst> (дата звернення: 04.01.2026).
3. Барбашова І., Ярощук Л. Формування особистості в освітньому процесі: теорія і практика. Мелітополь : Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2022. 224 с.
4. Бахмут Н. Р. Розвиток soft skills здобувачів початкової освіти в умовах інклюзії. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки». 2022. № 1. С. 144–152. DOI: 10.31651/2524-2660-2022-1-144-152.
5. Бех І. Д. Компетентнісний підхід у сучасній освіті. Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технологія : колективна монографія. Київ : Генезис, 2009. С. 21–24.
6. Бібік Н. М., Єрмаков І. Г., Овчарук О. В. Компетентнісна освіта: від теорії до практики : монографія. Київ : Плеяди, 2005. 120 с.
7. Бондаренко А., Смирнова Т. Гейміфікація як інструмент розвитку емоційної стабільності в учнів на уроках фізичної культури. Вісник освітніх технологій. 2023. Т. 14, № 2. С. 112–128.
8. Бацунов С. М. Спорт як відображення соціального життя людини. Практична філософія. 2007. № 4. С. 81–87.
9. Бойко А. Е. Інноваційний розвиток неформальної освіти в Україні: визначення soft skills. Теоретико-методичні проблеми освіти дітей та молоді. 2021. № 25(1). С. 22–33. DOI: 10.32405/2308-3778-2021-25-1-22-33. URL: <https://surl.li/bnusow> (дата звернення: 05.01.2026).

10. Вітченко А. М. Інтегрована технологія формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2021. 254 с. URL: [https:// repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35746](https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35746) (дата звернення: 06.01.2026).

11. Васильєва О. В. Критерії та рівні сформованості комунікативної компетентності молодших школярів. Педагогічний альманах. 2013. № 20. С. 16–22. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm\\_2013\\_20\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2013_20_4) (дата звернення: 05.01.2026).

12. Ващенко Л. Компетентнісний підхід в освіті: від засвоєння знань до оволодіння ними. Біологія і хімія в сучасній школі. 2012. № 4. С. 14–18.

13. Вітченко А., Воеділова О., Лисенко Л. Особливості впровадження модельної навчальної програми з фізичної культури. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2024. Вип. 25 (181). С. 16–23.

14. Вишневецька В. Визначення рівня критичного мислення за методикою «Виключення зайвого» : електрон. ресурс. 28 березня 2023. URL: [https:// vseosvita.ua/test/metodyka-vykliuchennia-zaivofo-2994657.html](https://vseosvita.ua/test/metodyka-vykliuchennia-zaivofo-2994657.html) (дата звернення: 05.01.2026).

15. Воеділова О., Заруба М., Вітченко А. Теоретико-методичні основи креативної педагогіки в контексті фізичного виховання. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 31 (187). С. 203–207. ISSN 2663-9114. DOI: 10.58407/visnik.253133.

16. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 616 с.

17. Гарбузюк І. В. Понятійно-категоріальний аналіз виховання підлітка на засадах розвитку життєвих навичок. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звітної наук.-практ. конф. Інституту проблем

виховання НАПН України. Івано-Франківськ : НАІР, 2019. С. 49–54. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718329> (дата звернення: 05.01.2026).

18. Гишка Н. Формування загальнонавчальних умінь та навичок в учнів початкових класів. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2019. № 1. С. 29–32. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formuvannya-zagalnonavchalnih-umin-ta-navichok-v-uchniv-rochatkovih-klasiv> (дата звернення: 06.01.2026).

19. Гонтар О. С. Інтегровані фізкультурно-оздоровчі заходи як засіб формування комунікативної компетентності на рівні початкової школи // Методика фізичного виховання в школі. 2022. Вип. 17. С. 34–43.

20. Гончаренко С. Гуманізація освіти – виховання творчої особистості. Педагогічна газета. 2005. № 12. С. 2.

21. Даниско. О. Педагогічні умови формування компетентності школярів засобами фізичної культури. Естетика і етика педагогічної дії, (32). 2025. С. 111–125. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4051.2025.32.347854>

22. Дементієвська Н. П. Підготовка вчителів до використання інтерактивних комп'ютерних моделей для навчання учнів через дослідження. Інформаційні технології і засоби навчання. 2020. Т. 80, № 6. С. 222–242. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN\\_2020\\_80\\_6\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ITZN_2020_80_6_16) (дата звернення: 06.01.2026).

23. Демченко О., Казьмірчук Н., Стахова І. Розвиток soft skills майбутніх учителів початкових класів як засіб акмеологічного зростання. Професійна педагогіка. 2022. № 1 (24). С. 91–101. DOI: 10.32835/2707-3092.2022.24.91-101.

24. Державний стандарт початкової освіти : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. Київ, 2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#n12> (дата звернення: 06.01.2026).

25. Длугунович Н. А. Soft skills як необхідна складова підготовки ІТ-фахівців. Вісник Хмельницького національного університету. 2014. № 6. С. 239–242.

26. Дроздова В., Дубініна О. В. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних освітніх та професійних моделях. Soft skills – невід’ємні

аспекти формування конкурентоспроможності студентів у ХХІ столітті : тези доповідей. Київ : Київський національний торговельно-економічний університет, 2020. С. 31–34.

27. Жалій Р. В. Формування навичок soft skills під час навчальних занять з фізичного виховання у сучасному ЗВО. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф. (2–3 червня 2020 р.). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 93–95. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/7484> (дата звернення: 06.01.2026).

28. Єрмаков І. Г. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики : монографія. Київ : Центріон, 2005. 256 с.

29. Закон України «Про освіту» : від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII. Верховна Рада України, 2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 06.01.2026).

30. Іванова С. О. Розвиток відповідального ставлення до командної роботи через вправи з елементами кооперації на уроках фізичної культури. Педагогіка здоров'я і фізичного виховання. 2022. Т. 5, № 3. С. 55–71.

31. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Слов'янськ : ДДПУ, 2020. 163 с. URL: <https://0.0.0.1/> (дата звернення: 06.01.2026)

32. Качан О. А. Соціальна адаптація учнівської молоді в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти. Sociological Sciences. 2024. С. 431–441.

33. Качан О. А. Психолого-педагогічні особливості розвитку та діагностика ступеня соціалізації учнів закладів загальної середньої освіти в контексті формування фізичної культури особистості. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія. 2025. № 7. С. 89–94. DOI: 10.32782/academ-ped.psyh-2025-1.12.

34. Коваль К. О. Розвиток «soft skills» у студентів як один з важливих чинників працевлаштування. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2015. № 2. С. 162–167.

35. Ковтун А., Дем'янов В. Сучасні засоби та методи фізичного виховання молодших школярів з розладами аутистичного спектра. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025. № 1. С. 67–70. DOI: 10.32540/2071-1476-2025-1-067.

36. Комарчук А., Стахова І. А. Особливості розвитку SOFT SKILLS молодших школярів у новій українській школі. Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти : зб. мат-лів VIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Вінниця, ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 26-27 берез. 2024 р.) / за ред. Н. О. Пахальчук, Т. М. Кривошеї. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2024. Вип. 13. С. 73-75. URI: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/cb9fbce7-5209-43c0-b2a5-32d3e7a5f5d9>

37. Концептуальні засади реформування середньої школи «Нова українська школа» (2016). Київ : МОН України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

38. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-p>

39. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа». Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>

40. Кравченко Н. П., Яценко Д. В. Розвиток навички співпраці у команді через парні вправи з м'ячем у молодшій школі. Спортивна педагогіка. 2019, Т. 10, № 2, С. 87–96.

41. Кузніцина А., Синиця А. Перевірка ефективності впровадження авторської програми формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання в межах неформальної освіти. Наукові дискусії кафедри педагогіки,

психології та методики фізичного виховання : тези доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 24–28.

42. Кулик Н. А. Soft skills як важливий компонент професійної готовності фахівців з фізичної культури і спорту. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку : збірник матеріалів VI регіональної наук.-практ. інтернет-конф. з всеукраїнською участю. Полтава, 2025. URL: <https://surl.li/ljbvkr> (дата звернення: 06.01.2026).

43. Литвинова С. Г. Інноваційні засоби в уроках фізичної культури для розвитку креативності та адаптивності молодших школярів. Педагогіка спорту і фізичного виховання, 2023, Т. 11, № 1, С. 48–59.

44. Лозова В. І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів. Харків : ОВС, 2000. 164 с.

45. Локшина О. І. Зміст шкільної освіти в країнах Європейського Союзу: теорія і практика (друга половина ХХ – початок ХХІ ст.) : монографія / за ред. А. М. Богданової. Київ : Богданова, 2009. 404 с.

46. Мірошниченко І. І. Розвиток лідерських якостей і самооцінки учнів через рухливі ігри на уроках фізичної культури. Освітній процес у школі. 2020. Т. 9, № 3. С. 102–110.

47. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Знання, 2007. 528 с.

48. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2022. 70 с. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN) (дата звернення: 05.01.2026).

49. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. 2019. Вип. 5 К(113). С. 223–228.

50. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 90–96. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-14.

51. Москальов І. О., Лисенко Д. П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.

52. Мулик, К. В., Сидорова, Т. В., Абдула, Н. І., Половінко, К. С., Скалій, Т. В. Вплив адаптивних ігор на формування м'яких навичок та психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (23). DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.17503403>.

53. Навчальні програми для 1–4 класів. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv> (дата звернення: 05.01.2026).

54. Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 листопада 2019 р. № 1431 «Про проведення експерименту всеукраїнського рівня за темою «Організаційно-педагогічні умови формування в учнів м'яких навичок шляхом соціально-емоційного та етичного навчання»». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2019/11/19/1431-vid-18112019.pdf> (дата звернення: 06.01.2026). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2019/11/19/1431-vid-18112019.pdf>

55. Наказ Міністерства освіти і науки України від 19 грудня 2024 р. № 1761 «Про завершення експерименту на всеукраїнському рівні за темою «Організаційно-педагогічні умови формування в учнів м'яких навичок шляхом соціально-емоційного та етичного навчання» на базі закладів загальної середньої освіти України у листопаді 2019 – грудні 2024 рр.». URL: <https://surl.li/qygggt> (дата звернення: 06.01.2026).

56. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки : Указ Президента України від 25 червня 2013 р. № 344/2013. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013> (дата звернення: 06.01.2026).

57. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua> (дата звернення: 06.01.2026).

58. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід в освіті: загальноєвропейські підходи. Інформаційні технології і засоби навчання. 2009. № 13. С. 23–47.

59. Овчарук О. В. Формування емоційної компетентності засобами фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку. Педагогіка праці. 2018. Вип. 20. С. 154–160.

60. Освітні практики та технології у фізичній культурі і спорті в умовах сучасних викликів : монографія / за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2025. 810 с.

61. Паращенко Л. І. Технологія формування ключових компетентностей у старшокласників: практичні підходи. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : колективна монографія / за ред. О. В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2004. С. 71–84.

62. Петренко В. М. Інтерактивні методи у формуванні навички самоорганізації в молодших школярів на уроках фізичної культури. Педагогічні науки: теорія і практика. 2020. Т. 8, № 4. С. 299–307.

63. Плачинда Т. Формування soft skills у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту як умова якісної професійної підготовки. Educological Discourse. 2025. Вип. 2. С. 94–101. DOI: 10.28925/2312-5829/2025.2.9.

64. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16 січня 2020 р. № 463-IX. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 06.01.2026).

65. Пристинський В. М., Курисько Н. О., Пристинська Т. М., Григоренко О. І. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-тренувальному процесі загальноосвітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 59–63.

66. Пометун О. Запровадження компетентнісного підходу – перспективний напрям розвитку сучасної освіти. Вісник програм шкільних обмінів. 2004. № 22. С. 32–37.

67. Пометун О. І. Нова українська школа: розвиток критичного мислення у учнів початкової школи : монографія. Київ : Освіта, 2020. 176 с.

68. Пономарьова К. І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови : навч. посіб. Харків : Конві Прінт, 2020. 184 с.

69. Постанова Верховної Ради України від 4 лютого 2020 р. № 463-IX «Про додаткові заходи щодо впровадження Концепції «Нова українська школа»». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20> (дата звернення: 06.01. 2026).

70. Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики : дис. ... канд. пед. наук. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2010.

71. Поясок Т., Беспарточна О. І. Педагогіка. Київ : НОВАБУК, 2024. URL: [https://vps-education.co.ua/assets/files/Pedagogika\\_new\\_book.pdf](https://vps-education.co.ua/assets/files/Pedagogika_new_book.pdf) (дата звернення: 06.01.2026).

72. Наказ Міністерства освіти і науки України від 19 грудня 2024 р. № 1761 «Про завершення експерименту на всеукраїнському рівні за темою «Організаційно-педагогічні умови формування в учнів м'яких навичок шляхом соціально-емоційного та етичного навчання»». Київ, 2024. URL: <https://surl.li/dezhlm> (дата звернення: 25.12.2025).

73. Психолого-педагогічні умови розвитку критичного мислення учнів початкових класів на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]. URL: <http://surl.li/cnyiiu> (дата звернення: 10.04.2025).

74. Розвиток ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури. Сайт учителя фізичної культури. URL: <https://sites.google.com/site/sportcesila111/rozvitok-klucovih-kompetentnostej-ucniv-na-urokah-fizicnoie-kulturi>

75. Романенко І. Формування комунікативної компетентності в уроках фізичної культури молодших школярів. Фізичне виховання, спорт і здоров'я школярів. 2021. Т. 9. № 1. С. 35–44.

76. Савіщенко В. М. Формування soft skills в умовах викладання фізичного виховання. Фізична культура в університетській освіті : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро, 2022. С. 8–10.

77. Савченко О. Я. Проектна діяльність на уроках фізичної культури: формування навички критичного мислення у молодших школярів. Проекти в освіті. 2021. Вип. 15. С. 26–35.

78. Савченко О. Я. Типова освітня програма для 1–2 класів. Київ : МОН України, 2022. URL: [https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20 serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf)

79. Саган О. В. Організація персоналізованого навчання за допомогою штучного інтелекту. Педагогічні науки. 2024. № 108. С. 38–43. URL : <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2024-108-6>

80. Сенчило А. Р. Розвиток критичного мислення дошкільників та молодших школярів засобами кінезіологічних вправ. APHN-journal, 2024, 71(3), С. 225–230. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/71-3-36>

81. Сердюк О. І., Рогожин Б. А., Просоленко Н. В., Крупеня В. І., Парфьонова І. І., Алексєєв О. Г., Аніщенко М. А., Буканов Г. М., Бухало Г. О., Бушуєва І. В., Волик В. В., Вруцька М. П., Єренко О. К., Синиця А. О. Гуманітарні аспекти глобальних соціальних процесів : колективна монографія. Київ : Світ, 2024. 312 с.

82. Сидоренко Л. Г. Вплив рухової активності на розвиток навичок вирішення проблем у молодшій школі. Рухова активність і освіта. 2021, Т. 2, № 1. С. 123–132.

83. Синиця А. О., Воеділова О. М. Актуальність розвитку м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Наукові записки. 2025. № 163. С. 128–140. DOI: 10.31392/NL-udu-163.2025.15. URL: <https://enpuir>.

udu.edu.ua/collections/c1dfa8a6-5adf-4c9d-b4f5-528c53412176 (дата звернення: 06.01.2026).

84. Синиця А. О. Розвиток soft skills учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2024. Вип. 25 (181). С. 162–167.

85. Синиця А. О. Розвиток критичного мислення у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Interdisciplinary Challenges of Science, Education, and Technology in the 21st Century : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Секція «Physical Culture and Sports». 2025. С. 15–17.

86. Синиця А. О. Розвиток лідерських якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Збірник тез наукових доповідей. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2025. С. 53–55.

87. Синиця А. Теоретичні основи формування професійної майстерності фахівців з фізичного виховання. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання : тези доповідей. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2020. С. 32–36.

88. Синиця А. О. Розвиток soft skills майбутніх педагогів засобами неформальної освіти. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання : тези доповідей. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 45–47.

89. Синиця А. О. Формування особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання в межах неформальної освіти. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання : тези доповідей. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2018. С. 83–85.

90. Синиця А. О. Актуальність розвитку м'яких навичок школярів у світлі реформи «Нової української школи». Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання : тези доповідей. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2022. С. 20–23.

91. Синиця А. О. Розвиток комунікаційних та лідерських навичок учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання : тези доповідей. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2023. С. 75–77.

92. Синиця А. О. Soft skills: сутність поняття, структура, види та їх місце в освітньому процесі. Current scientific opinions on the development of current education : Proceedings of the XXIV International Scientific and Practical Conference. Milan (Italy), 2023. P. 189–192. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2023/05/Current-scientific-opinions-on-the-development-of-current-education.pdf>

93. Синиця А. О. Психолого-педагогічні детермінанти формування soft skills як наскрізних умінь ключових компетентностей учнів НУШ. Наукові дискусії кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання : тези доповідей. Чернігів : НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2024. С. 34–37.

94. Синиця А. О. Формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Чернігів : Десна Поліграф, 2024.

95. Смолюк І., Смолюк С. Розвиток творчих здібностей молодших школярів у новій українській школі. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019. С. 41–48.

96. Смолянко Ю., Ігнатенко О. Розвиток soft skills у дітей старшого дошкільного віку. URL: [https://www.researchgate.net/publication/358599048\\_ROZVITOK\\_SOFT\\_SKILLS\\_U\\_DITEJ\\_STARSOGO\\_DOSKILNOGO\\_VIKU](https://www.researchgate.net/publication/358599048_ROZVITOK_SOFT_SKILLS_U_DITEJ_STARSOGO_DOSKILNOGO_VIKU) (дата звернення: 06.01.2026).

97. Сороколів Н. С. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів : Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, 2023. 553 с.

98. Стратегічний план діяльності Міністерства освіти і науки України до 2027 року. URL: <https://mon.gov.ua/strategichniy-plan-diyalnosti-mon-do-2027-roku> (дата звернення: 06.01.2026).

99. Супрун М. О. Педагогіка. Київ : КДА, 2018. 312 с.

100. Типова освітня програма для 1–2 класів / під кер. О. Я. Савченко. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2022. URL: <https://surl.li/tvvyfz> (дата звернення: 06.01.2026).

101. Типова освітня програма для 1–2 класів / під кер. Р. Б. Шияна. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2022. URL: <https://surl.li/uboass> (дата звернення: 06.01.2026).

102. Типова освітня програма для 3–4 класів / під кер. О. Я. Савченко. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2022. URL: <https://surl.li/otwhnj> (дата звернення: 06.01.2026).

103. Типова освітня програма для 3–4 класів / під кер. Р. Б. Шияна. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2022. URL: <https://surl.li/ziwwav> (дата звернення: 06.01.2026).

104. Тернопільська В. Методологія та методи науково-педагогічних досліджень : навч.-метод. посіб. Київ : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 180 с.

105. Фіцула М. М. Педагогіка. Київ : Академія, 2002. URL: [https://kipt.com.ua/wp-content/uploads/2018/12/Fitsula\\_M\\_M\\_-\\_Pedagogika\\_Alma-mater\\_-\\_2002.pdf](https://kipt.com.ua/wp-content/uploads/2018/12/Fitsula_M_M_-_Pedagogika_Alma-mater_-_2002.pdf) (дата звернення: 06.01.2026).

106. Формування комунікативних умінь учнів перших класів засобами фізичної культури в умовах Нової української школи. URL: <http://surl.li/yakkoh> (дата звернення: 10.04.2025).

107. Хоменко П., Денисовець Т., Долідзе А., Олефір Д. Технології розвитку критичного мислення майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Педагогічні науки. 2024. № 1. С. 133–138. DOI: 10.33989/2524-2474.2024.1.309109.

108. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 132–142.

109. Чебикін О. Я. Психологічні механізми саморегуляції емоційних станів особистості. Психологія і суспільство. 2017. № 2. С. 12–21.

110. Шевчук О. Особливості навчання фізичної культури молодших школярів в умовах Нової української школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2022. № 4 (60). С. 53–58. DOI: 10.29038/2220-7481-2022-04-53-58.

111. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.

112. Шмигевський М. В. Теорія ймовірностей і математична статистика : навч. посіб. Ч. 2. Київ : Київський національний університет технологій та дизайну, 2010. 256 с.

113. Юрченко В. М. Методи розвитку емоційної стабільності учнів під час фізкультурно-оздоровчих заходів. Наука про виховання. 2022. Вип. 10. С. 59–66.

114. Якубов С. Персоналізоване навчання в загальноосвітній школі: основні визначення та шлях до впровадження. Директор школи. 2016. № 9 (117). С. 59–72.

115. Adler A. The practice and theory of individual psychology. London : Asimis Books, 2025. 402 p. URL: <https://wellcomecollection.org/works/w999ufyg> (date of access: 06.01.2026).

116. Aliberti S. Physical and sport education for life and soft skills development. Sport, Innovation & Education. 2025. Vol. 3, No. 1. P. 112–129. URL: <https://ojs.pensamultimedia.it> (date of access: 06.01.2026).

117. Barbashova I., Yaroshchu L. Formation of personality in the educational process: theory and practice. Melitopol : Publishing House of Melitopol City Printing, 2022.

118. Benítez-Sillero J. D., Gea-García G. M., Martínez-Aranda L. M., Quartiroli A., Romera E. M. Social and personal skills related to physical education and physical

activity. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 713637. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.713637.

119. Bilavych O., Hordiienko I., Shchupak V. Formation of younger pupils' sustainable interest to take physical culture in outdoor education institutions. *Society. Integration. Education : Proceedings of the International Scientific Conference*. Vol. III (May 22–23, 2020). Ivano-Frankivsk, 2020. P. 73–84. URL: <https://kidsuniver.blogspot.com/> (date of access: 06.01.2026).

120. Bondarenk A., Smirnova T. Gamification as a tool for developing emotional stability in pupils during physical education lessons. *Bulletin of Educational Technologies*. 2023. Vol. 14, No. 2. P. 112–128.

121. Chávez R. Psychosocial development factors associated with occupational and vocational identity between infancy and adolescence. *Adolescent Research Review*. 2016. Vol. 1. P. 307–327. DOI: 10.1007/s40894-016-0027-y.

122. Dewey J. *Experience and education*. New York : Free Press, 1997. ISBN 978-0-684-83828-1.

123. Dewey J. *Democracy and education*. Pennsylvania : Pennsylvania State University Press, 2001.

124. Di Blasi F. D. Maria Montessori's educational approach to intellectual disability and the development of structured materials. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 8. Article 1031. DOI: 10.3390/educsci15081031.

125. D'Elia F. Physical education in primary school and impact on primary teacher education students. *Acta Kinesiologica*. 2023. Vol. 17, No. 1. P. 1–12. DOI: 10.51371/issn.1840-2976.2023.17.1.5.

126. De Bruijn A. G. M., van der Wilt F. Social acceptance in physical education and the regular classroom: perceived motor competency and sports participation. *Frontiers in Education*. 2023. DOI: 10.3389/feduc.2023.10046933.

127. Dimitrova Z. Al. Physical education and sport used as forming of «soft skills» in primary school age. *Knowledge – International Journal*. 2018. Vol. 28, No. 3. P. 1099–1103.

128. Gontar O. S. Integrated physical-health activities as a means of forming communicative competence at the primary school level. *Methods of Physical Education at School*. 2022. Vol. 17. P. 34–43.

129. Ivanova S. O. Developing responsibility in teamwork through cooperative exercises in physical education lessons. *Pedagogy of Health and Physical Education*. 2022. Vol. 5, No. 3. P. 55–71.

130. Kondur O., Mykhailyshyn H., Serman L. Soft skills formation of future athletes and physical education teachers. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 2022. Vol. 9, No. 1. P. 27–36. DOI: 10.15330/jpnu.9.1.27-36. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/jpnu/article/view/6166> (date of access: 05.01.2026).

131. Kravchenko N. P., Yatsenko D. V. Developing teamwork skills through paired ball exercises in primary school. *Sports Pedagogy*. 2019. Vol. 10, No. 2. P. 87–96.

132. Lytvynova S. H. Innovative tools in physical education lessons for developing creativity and adaptability in younger students. *Pedagogy of Sport and Physical Education*. 2023. Vol. 11, No. 1. P. 48–59.

133. Miaroshnychenko I. I. Developing leadership and self-esteem in students through active games in physical education lessons. *Educational Process at School*. 2020. Vol. 9, No. 3. P. 102–110.

134. Muarifin M. Soft skill learning device for elementary school students through the learning of physical education in Merdeka curriculum. *Journal of Science and Education (JSE)*. 2022. Vol. 3, No. 2. P. 196–205. DOI: 10.56003/jse.v3i2.174.

135. Ovcharuk O. V. Formation of emotional competence through physical education in younger schoolchildren. *Pedagogy of Labor*. 2018. Vol. 20. P. 154–160.

136. OECD. *The Future of Education and Skills: Education 2030 – Concept Note*. Paris : OECD, 2018. URL: [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/education2040/concept-notes/Skills\\_for\\_2030\\_concept\\_note.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/education2040/concept-notes/Skills_for_2030_concept_note.pdf) (date of access: 06.01.2026).

137. Petrenko V. M. Interactive methods for developing self-organization skills in younger students during physical education lessons. *Pedagogical Sciences: Theory and Practice*. 2020. Vol. 8, No. 4. P. 299–307.

138. Purnomo E. Physical education by improving students' interpersonal communication skills in senior high school. *Computer in School and Family*. 2024. Vol. 6. P. 20–23. URL: <https://tmfv.com.ua> (date of access: 06.01.2026).

139. Riyanto P., Syamsudin. The effect of physical education to improve motor competence of elementary school children. *JUARA: Jurnal Olahraga*. 2021. Vol. 6, No. 2. P. 213–221. DOI: 10.33222/juara.v6i2.1221.

140. Romanenko I. Developing communicative competence in primary school physical education lessons. *Physical Education, Sport and Health of Students*. 2021. Vol. 9, No. 1. P. 35–44.

141. Savchenko O. Ya. Project activities in physical education lessons: developing critical thinking skills in younger students. *Projects in Education*. 2021. Vol. 15. P. 26–35.

142. Sidorenko L. H. The impact of physical activity on problem-solving skills development in primary school. *Motor Activity and Education*. 2021. Vol. 2, No. 1. P. 123–132.

143. Smolyanko Yu., Ihnatenko O. Development of soft skills in senior preschool children. *ResearchGate*. URL: [https://www.researchgate.net/publication/358599048\\_ROZVITOK\\_SOFT\\_SKILLS\\_U\\_DITEJ\\_STARSOGO\\_DOSKILNOGO\\_VIKU](https://www.researchgate.net/publication/358599048_ROZVITOK_SOFT_SKILLS_U_DITEJ_STARSOGO_DOSKILNOGO_VIKU) (date of access: 06.01.2026).

144. Synytsia A. The role of physical education in shaping soft skills and self-regulation in high school students. *Sport & Education Review*. 2024.

145. Synytsia A., Koval I., Kuzhelnyi S., Dzhelesiuk S., Kudin S., Kuzhelnyi A., Zhula L. The role of physical education in shaping soft skills and self-regulation in senior students: an economic perspective. *SPORT TK–Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. 2025. Vol. 14, No. 6. DOI: 10.6018/sportk.644821.

146. Tsyhura, H., & Harkusha, S. Education for Sustainable Development: Understanding by Physical Education and Sports Specialists. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023. 23(4), 614–621. DOI: 10.17309/tmfv.2023.4.17

147. World Economic Forum. *The Future of Jobs Report 2025*. Geneva : World Economic Forum, 2025. URL: <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/in-full/3-skills-outlook/> (date of access: 06.01.2026).

148. Yurchenko V. M. Methods for developing emotional stability in students during physical-health activities. *Science of Education*. 2022. Vol. 10. P. 59–66.

149. Zeng N., Johnson S. L., Boles R. E., Bellows L. L. Social-ecological correlates of physical activity in preschool children: a review and analysis of behavioral interventions. *Early Childhood Research Quarterly*. 2020. Vol. 50. P. 1–16. DOI: 10.1016/j.ecresq.2019.03.003.

150. Zhou Y., Wang L. Developing creativity and teamwork through cooperative physical activities in elementary school children. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, No. 4. P. 987–995. DOI: 10.7752/jpes.2022.04121.

151. Zhu X., Dragon W. R. Physical education teachers' self-efficacy and their perceived role in promoting students' physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2020. Vol. 39, No. 3. P. 339–347. DOI: 10.1123/jtpe.2019-0020.

152. Zins J. E., Weissberg R. P., Wang M. C., Walberg H. J. *Building academic success on social and emotional learning: what does the research say*. New York : Teachers College Press, 2004.

## **ДОДАТКИ**

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ АНКЕТИ  
«АКТУАЛЬНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИК  
ІЗ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС»**

Ваш ПІБ (за бажанням) \_\_\_\_\_

Укажіть ЗЗСО у котрому ви працюєте \_\_\_\_\_

1. Чи вважаєте Ви, що тема розвитку м'яких навичок (soft skills) в освітньому процесі є актуальною та важливою?
2. Чи знаєте Ви, що таке soft skills (м'які навички)?
3. Як ви розумієте термін soft skills (м'які навички)?
4. Розставте важливість запропонованих soft skills, де 1 – це «неважливо», а 10 – «дуже важливо»

Критичне мислення	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Адаптивність											
Креативність											
Лідерські якості											
Здатність до командної роботи											
Аналітичне мислення											
Інноваційність											
Емоційна стабільність											
Цілеспрямованість											
Уміння дотримуватися дедлайнів											

5. Чи розвиваєте Ви soft skills (м'які навички) на своїх уроках?
6. Чи знаєте Ви спеціальні методики для розвитку soft skills (м'які навички) в освітньому процесі?
7. Чи хотіли б Ви розвивати м'які навички за розробленими методиками?

**Запитання 1, 2, 5, 6 та 7** передбачають відповіді «Так» або «Ні».

**Запитання 3 та 4** вимагають розгорнутої відповіді та ранжування балів за «важливістю soft skills».

## ПРИКЛАДИ МЕТОДІВ ТА ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### **Робота в парах і малих групах**

**Мета:** розвиток лідерських якостей, комунікативних умінь, критичного мислення, адаптивності, креативності та здатності до командної роботи.

**Опис:** під час уроку фізичної культури, зокрема на етапі вивчення елементів спортивних ігор, учні об'єднуються у малі групи, де кожен виконує певну роль. Один учень стає капітаном (лідерство, відповідальним за ухвалення рішень), другий – координатором передач (комунікатором, який організовує взаємодію), третій – захисником (учнем, орієнтованим на спільний результат команди). Такий розподіл ролей забезпечує зміну функцій між учнями, що дає змогу кожному спробувати себе в різних позиціях. Учитель модерує процес, за потреби змінюючи завдання або додаючи нові умови, щоб стимулювати здатність дітей швидко адаптуватися, пропонувати варіанти рішень та підтримувати команду.

**Очікуваний результат:** формування в учнів здатності усвідомлювати значення командної мети, розвиток уміння взаємодіяти з однолітками, брати відповідальність за власну роль, підтримувати інших учасників. Виконання завдань у змінних ролях сприяє вихованню лідерських якостей, здатності до критичного мислення та креативного підходу до виконання завдань.

### **Мінірефлексія після гри «Зміни напрямки»**

**Мета:** перевірка та розвиток здатності учнів до адаптивності, критичного мислення, саморефлексії, а також формування вміння усвідомлено коригувати власні дії в умовах змінної ситуації.

**Опис:** учні виконують вправу, яка передбачає рух у визначеному напрямку з подальшою миттєвою зміною траєкторії за сигналом учителя. Це завдання потребує від дітей високого рівня уваги, просторової орієнтації, здатності швидко аналізувати ситуацію й адаптуватися до нових умов. Учитель варіює інтенсивність та частоту сигналів, створюючи для школярів несподівані зміни в завданні, що додатково тренує їхню гнучкість мислення та стресостійкість. Завершальним етапом є коротке обговорення, під час якого учням ставляться рефлексивні запитання: «Що було найважчим у цій грі?», «Хто допоміг зорієнтуватися?», «Що заважало досягненню результатів?». Відповіді дають учителю змогу оцінити не лише рівень самосвідомості дитини, але й ступінь розвитку навичок командної взаємодії, уміння визначати власні сильні та слабкі риси, а також аналізувати вплив зовнішніх факторів на досягнення результату.

**Очікуваний результат:** розвиток уміння критично мислити та оцінювати дії партнерів у процесі рухової активності; формування лідерських якостей та відповідальності за індивідуальний і колективний результат; підвищення

здатності до ухвалення швидких і виважених рішень у ситуаціях невизначеності. Крім того, застосування цього методу сприяє розвитку адаптивності, розвитку гнучкості поведінкових стратегій, підвищенню рівня концентрації уваги та формуванню здатності до короткої усвідомленої рефлексії. У результаті мінірефлексія після гри «Зміни напрямок» стає важливим інструментом поєднання фізичних, когнітивних та емоційних компонентів освітнього процесу.

### **Метод «Коло думок»**

**Мета:** розвиток критичного мислення та командної роботи, а також часткове формування адаптивності, креативності й лідерських якостей.

**Опис:** після завершення вправи чи гри учні сідають у коло та по черзі висловлюють свої думки й враження. Учитель пропонує запитання, які стимулюють розвиток критичного мислення («Що було найскладнішим?», «Що можна було зробити інакше?»), командної роботи («Як команда співпрацювала?», «Хто допомагав іншим?»), а також креативності («Які нові ідеї можна спробувати наступного разу?»), адаптивності («Як ви змінювали свої дії, коли умови у грі несподівано змінювались?») та лідерських якостей («Хто взяв на себе відповідальність у грі?», «Яку роль ти хотів би виконати наступного разу?»). Учитель забезпечує атмосферу довіри та підтримки, де кожна дитина може висловитися без страху критики, а також заохочує слухати думки однокласників і аналізувати їх.

**Очікуваний результат:** розвиток уміння аналізувати власні дії та дії інших, формування навички конструктивної співпраці й відповідальності за спільний результат. Учні вчаться критично оцінювати ситуацію, бачити альтернативні варіанти, пропонувати нові ідеї та рефлексувати власну роль у команді. Метод сприяє поєднанню пізнавальної й соціальної активності, забезпечуючи поступове формування критичного мислення, здатності до командної взаємодії та інших важливих soft skills у молодшому шкільному віці.

### **Метод педагогічного парадоксу**

**Мета:** розвиток креативного та критичного мислення, здатності до саморегуляції та свідомого ухвалення рішень.

**Опис:** суть методу полягає у створенні парадоксальних інструкцій, що суперечать очікуванням учнів і тим самим змушують їх зупинитися, критично осмислити ситуацію та свідомо обрати правильний варіант дії. Класичним прикладом є гра «На старт – увага – руш...», у якій учитель замінює останню команду схожими словами («рушник», «рушничок», «рушниця»). Завдання учнів – не реагувати імпульсивно, а перевірити, чи справді дана команда є сигналом до початку руху. У такий спосіб діти вчаться сповільнювати реакцію, порівнювати сигнал із правилом і ухвалювати зважене рішення.

**Очікувані результати:** вправа сприяє формуванню здатності критично мислити й затримувати імпульсивні реакції, а також позитивно впливає на логічне мислення. Вона дає змогу учням навчитися діяти усвідомлено й уважно,

що створює підґрунтя для формування адаптивності та відповідального ставлення до правил взаємодії в навчальній та ігровій діяльності.

### **Інтерактивна гра «Спортивна аварія»**

**Мета:** оцінювання здатності учнів до ухвалення колективних рішень, розвиток критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей і здатності до командної роботи.

**Опис:** під час виконання естафети моделюється ситуація, коли одна з команд «втрачає» ключовий інвентар (м'яч, скакалку чи інший спортивний предмет). Інша команда має знайти спосіб виходу з проблемної ситуації: поділитися власним інвентарем, змінити маршрут чи правила гри або об'єднатися для спільного виконання завдання. Учитель виконує роль фасилітатора процесу, спонукаючи учнів до пошуку альтернативних рішень, обґрунтування пропозицій, колективного обговорення та ухвалення рішень.

**Очікувані результати:** у процесі гри формується здатність учнів критично аналізувати ситуацію, пропонувати й оцінювати різні варіанти розв'язання проблеми, проявляти гнучкість у змінених умовах, генерувати нестандартні ідеї, брати на себе відповідальність і організовувати роботу колективу. Водночас зміцнюється командна взаємодія, зростає рівень комунікативних умінь і готовність працювати задля досягнення спільної мети.

### **Інтерактивна гра «Місія: врятуй команду»**

**Мета:** розвиток адаптивності, критичного мислення, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи.

**Опис:** на майданчику з перешкодами команда має виконати завдання – пройти маршрут усім складом, не втративши жодного учасника. Капітан відповідає за організацію процесу, однак учитель навмисне ускладнює умови: наприклад, один учасник не може говорити, іншому зав'язують очі, ще хтось має виконувати роль «пораненого», якого потрібно супроводжувати. За таких обставин група змушена швидко перебудовуватися, розподіляти ролі, шукати нові стратегії взаємодії й ухвалювати колективні рішення. Учитель фіксує, як команда організовує роботу, хто бере на себе ініціативу, як відбувається узгодження дій, чи враховуються пропозиції кожного.

**Очікувані результати:** гра сприяє формуванню в учнів здатності до колективного розв'язання проблем, стимулює критичне осмислення варіантів дій та швидко адаптацію до змінених умов. Діти вчаться генерувати креативні ідеї, координувати спільну роботу, підтримувати одне одного в складних ситуаціях, брати на себе роль лідера та відповідальність за командний результат.

### **Гра «Суперкоманда»**

**Мета:** оцінювання командної роботи, емпатії та лідерських якостей.

**Опис:** клас поділяється на кілька команд, які виконують завдання на станціях. За успішне виконання учасники отримують жетони («медалі»). Додатково заохочується готовність ділитися ресурсами з іншими командами, що

опинилися у складних умовах. Наприкінці відзначаються не лише переможці за кількістю жетонів, а й ті, хто проявив взаємодопомогу, довіру й відповідальність.

**Очікуваний результат:** розвиток колективних цінностей, формування культури взаємопідтримки, здатність поєднувати досягнення результату з морально-етичними орієнтирами, зростання рівня емоційної стійкості та усвідомленого лідерства.

### **Вправа «Заборонений колір»**

**Мета:** розвиток уважності, зосередженості, самоконтролю та критичного мислення.

**Опис:** учитель дає команди учням бігти до предмета певного кольору, але один колір («червоний») оголошується забороненим. Далі педагог швидко змінює інструкції, подаючи послідовно сигнали («Жовтий! Синій! Червоний!»). Завдання учнів полягає в тому, щоб утриматися від помилки, зупинитися й не реагувати на заборонену команду. Такий формат створює умови для тренування виконавчого контролю, розвитку здатності утримувати правило в пам'яті та перевіряти сигнал перед дією.

**Очікувані результати:** вправа сприяє формуванню в учнів уміння гальмувати імпульсивні реакції, зберігати концентрацію в умовах підвищеного темпу, діяти свідомо та обдуманно. Розвиток критичного мислення проявляється у вмінні співвідносити почуту команду з внутрішнім правилом і ухвалювати зважене рішення, що сприяє формуванню навичок саморегуляції та підвищує загальний рівень навчальної дисципліни.

### **Вправа «Будівельники мосту»**

**Мета:** розвиток критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей і здатності до командної роботи.

**Опис:** учні отримують завдання «переправитися через уявну річку», використовуючи обручі, канати чи інший спортивний інвентар для побудови конструкції мосту. Кожна команда самостійно формує стратегію, розподіляє ролі та обов'язки, ухвалює рішення і несе відповідальність за безпеку та ефективність виконання завдання. У ході діяльності відбувається постійна комунікація: учні висловлюють пропозиції, оцінюють варіанти, вчать слухати одне одного й узгоджувати дії. Важливою умовою є те, що вчитель може змінювати правила чи обмеження (наприклад, «один учень не може говорити» або «конструкцію треба перебудувати через нестійкість»), створюючи ситуації, які потребують швидкої адаптації та перегляду плану.

**Очікувані результати:** вправа сприяє розвитку критичного мислення через аналіз різних стратегій побудови та оцінювання їхньої надійності, стимулює креативність під час пошуку нестандартних рішень, формує адаптивність завдяки необхідності швидко перебудовувати план і змінювати стратегію взаємодії. Лідерські якості проявляються в готовності окремих учнів брати на себе відповідальність за організацію процесу та мотивування команди, тоді як командна робота зміцнюється через розподіл завдань, взаємодопомогу та

колективну відповідальність за результат. Отже, вправа інтегрує фізичну активність із цілеспрямованим формуванням ключових м'яких навичок у молодших школярів.

### **Вправа «Ланцюг рішень»**

**Мета:** перевірка здатності учнів змінювати поведінкову стратегію та усвідомлювати рольові позиції в колективі.

**Опис:** під час командної естафети вчитель організовує постійну ротацию ролей. Лідер змінюється кожні кілька хвилин, що примушує дітей швидко перебудовувати модель поведінки й приймати нову функцію в команді. Учні по черзі виконують ролі організатора, координатора та виконавця, адаптуючись до нових вимог і очікувань з боку групи. У процесі вправи діти навчаються слухати одне одного, підтримувати послідовність дій, оцінювати ефективність запропонованих рішень та враховувати вплив кожного на загальний результат.

**Очікувані результати:** вправа сприяє формуванню в учнів здатності до адаптивності та швидкого інтегрування в нові соціальні умови, розвитку навичок саморефлексії, критичного мислення й усвідомлення взаємозалежності дій кожного члена команди. Водночас створюються умови для тренування лідерських якостей, оскільки кожен має можливість виконати роль керівника, при цьому зміцнюється командна робота, оскільки результат залежить від узгодженості дій і відповідальності всіх учасників.

### **Гра «Перекотимо разом»**

**Мета:** розвиток командної роботи, критичного мислення, лідерських якостей, адаптивності та відповідальності за спільний результат.

**Опис:** у грі використовується гігантський м'яч, діаметром понад метр, який символізує «планету, що потребує утримання командою». Завдання полягає в тому, щоб група учнів разом перекотила м'яч певною дистанцією, не допускаючи його падіння на землю. Для успішного виконання діти змушені координувати рухи, домовлятися про спосіб перенесення, реагувати на непередбачувані ситуації та коригувати стратегію взаємодії. Важливим є те, що у процесі діяльності зростає залученість усіх учасників: навіть ті, хто спочатку не проявляв ініціативи, поступово активізуються, оскільки усвідомлюють власну роль і значущість у досягненні командного результату. Учитель стежить за виконанням завдання, може додавати ускладнення (зміна траєкторії, обмеження часу), що стимулює гнучкість мислення й швидке ухвалення колективних рішень.

**Очікувані результати:** у процесі гри формується здатність до командної роботи, оскільки учні вчать діяти синхронно, розподіляти ролі та підтримувати одне одного. Розвиваються лідерські якості – частина учасників бере на себе відповідальність за організацію спільних дій і контроль «критичних моментів». Адаптивність зростає завдяки необхідності швидко реагувати на зміну умов і перебудовувати стратегію. Водночас учні тренують критичне мислення, аналізуючи ефективність обраних способів і пропонуючи нові рішення. Загалом гра «Перекотимо разом» забезпечує поєднання фізичного навантаження з

формуванням ключових м'яких навичок, створюючи умови для усвідомленої взаємодії та відповідального ставлення до колективної діяльності.

### **Гра «М'який штурм»**

**Мета:** розвиток критичного мислення, адаптивності, здатності до командної роботи, самоконтролю та емпатії.

**Опис:** у грі використовуються надувні предмети нестандартної форми – м'які «бити», «подушки», «щити», які застосовуються під час естафет або командних змагань. Завдання полягає в тому, щоб учні, долаючи перешкоди, взаємодіяли з опором суперників, проте могли діяти лише за допомогою м'яких ударів. Це створює умови, коли кожен учасник змушений утримувати баланс між активністю та дотриманням правил, поважати межі інших, обирати стратегію, яка буде ефективною, але водночас безпечною для суперника. Учитель може варіювати інтенсивність завдання: ускладнювати траєкторію, змінювати умови взаємодії, вводити часові обмеження, що змушує команди шукати нові тактики гри.

**Очікувані результати:** вправа стимулює розвиток самоконтролю та здатності діяти в умовах обмежень, формує критичне мислення через необхідність швидко оцінювати дії суперника й обирати оптимальні відповіді, тренує адаптивність у процесі зміни стратегії під час виконання завдання. Водночас гра зміцнює командну взаємодію, оскільки діти домовляються про спільну тактику, розподіляють ролі й підтримують одне одного. Наявність фізичного контакту, який відбувається в межах безпечного інвентарю, сприяє формуванню здатності до емпатії та вчить дбати про безпеку партнера, що є важливим елементом соціального виховання.

### **Вправа «Міст уяви»**

**Мета:** розвиток креативності, командної роботи, критичного мислення та відповідальності за колективний результат.

**Опис:** учням надається набір м'яких деталей різної форми (модулі, куби, циліндри, блоки), з яких вони мають побудувати символічну конструкцію, наприклад «міст до перемоги» чи «вежу довіри». Завдання виконується в умовах обмеженого часу й простору, але без чітких інструкцій, що спонукає дітей до самостійного пошуку ідей, розподілу ролей і колективного ухвалення рішень. Учитель лише задає загальну мету та стежить за процесом взаємодії, не втручаючись в ухвалення рішень. Така організація активності змушує учнів проявляти креативність, ініціативність, відповідальність за власні дії та результат команди, а також усвідомлювати значення конструктивної комунікації.

**Очікувані результати:** вправа сприяє розвитку креативності завдяки необхідності продукувати нові ідеї та створювати нестандартні конструкції. Формується здатність до командної роботи, оскільки результат можливий лише за умови узгоджених дій та взаємодопомоги. Критичне мислення розвивається через оцінювання доцільності пропозицій і пошук найефективніших варіантів. Діти навчаються брати відповідальність за спільний результат, бачити

значущість власного внеску й цінувати процес взаємодії, а не лише кінцевий продукт.

### **Гра «Стіна підтримки»**

**Мета:** розвиток командної роботи, лідерських якостей, адаптивності та критичного мислення через усвідомлення ролі емоційної підтримки й взаємної відповідальності.

**Опис:** учні по черзі озвучують фрази підтримки, адресовані всій команді, одному з учасників або самому собі (наприклад: «Разом ми сильні», «Я можу долати труднощі», «Ми дбаємо один про одного»). Вправа супроводжується побудовою умовної «стіни» – діти стають пліч-о-пліч або утворюють коло, символізуючи єдність і згуртованість. Учитель модерує процес, заохочує дітей висловлювати власні ідеї, наголошує на значущості кожного висловлювання та спрямовує увагу учнів не лише на форму, а й на зміст сказаного. Такий формат можна використовувати як на початку уроку для створення атмосфери довіри, так і наприкінці – для підбиття підсумків і рефлексії.

**Очікувані результати:** гра сприяє формуванню навичок вербального вираження підтримки, розвитку критичного мислення через усвідомлення значення колективної взаємодії та індивідуальної ролі кожного, стимулює розвиток лідерських якостей у тих, хто бере на себе ініціативу в проголошенні мотиваційних фраз, а також зміцнює командну роботу через створення спільного простору емоційної безпеки. Виконання вправи допомагає учням адаптуватися до умов групової діяльності, усвідомлювати взаємозалежність дій та відповідальність за атмосферу у колективі.

### **Вправа «Колесо відновлення»**

**Мета:** розвиток адаптивності, здатності до командної взаємодії, критичного мислення та емоційної стабільності через тілесні практики підтримки й взаємного долучення.

**Опис:** учні стають у коло, після чого вчитель або один з учасників демонструє символічний рух – наприклад, впевнене стискання кулака з підняттям руки вгору як знак сили, або спокійний жест «обіймів себе» як прояв турботи. Усі учасники повторюють цей рух, а за бажанням можуть додати власний елемент, який далі передається по колу. Так утворюється ланцюг підтримки, де кожен учень стає одночасно і ініціатором, і учасником процесу. Важливо, що вправу можна виконувати як у динамічному варіанті (із швидкою передачею руху), так і в повільному, що сприяє глибшому зануренню в стан взаємодії.

**Очікувані результати:** вправа допомагає знизити рівень емоційної та фізичної напруги, сприяє розвитку почуття залученості до спільноти та довіри між учасниками. Учні усвідомлюють значення як власного внеску, так і внеску інших, що стимулює розвиток критичного мислення у процесі оцінювання символічних рухів і їхнього впливу на групу. Командна робота посилюється через відчуття єдності та взаємної підтримки, тоді як адаптивність формується завдяки готовності приймати нові символічні жести й інтегрувати їх у загальний

процес. Водночас вправа розвиває емоційну стабільність і навички саморегуляції, що створює умови для конструктивної групової взаємодії.

### **Вправа «Відновлення рівноваги»**

**Мета:** розвиток саморегуляції, навичок концентрації уваги, критичного мислення й адаптивності через поєднання фізичних і емоційно-символічних компонентів.

**Опис:** учням пропонуємо уявити, що їхнє тіло – це маятник, який потребує налаштування. Виконання вправи поєднує елементи балансу, координації та дихальні техніки з простими символічними рухами. Діти можуть стояти на одній нозі, ходити по лінії чи виконувати інші вправи на рівновагу, доповнені спокійним ритмічним диханням і концентрацією уваги на внутрішніх відчуттях. Заняття відбувається в тиші, що підсилює ефект занурення та формує навички самоспостереження. Такий досвід допомагає «повернути тіло до себе», усвідомити власні емоції й навчитися знижувати рівень психофізіологічної напруги.

**Очікувані результати:** вправа сприяє формуванню психоемоційного центрування, розвитку навичок усвідомленого контролю над тілом і диханням, зміцнює саморегуляцію та вміння зосереджуватися. Учні набувають досвіду інтеграції фізичних і психологічних практик, що підвищує їхню стресостійкість, адаптивність і здатність відновлювати рівновагу в умовах динамічного освітнього процесу.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Результати проведеного дослідження, аналіз ефективності розробленої педагогічної технології та дані експериментальної перевірки дали змогу сформулювати практичні рекомендації щодо удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання школярів початкової школи в контексті розвитку в них м'яких навичок.

Рекомендації спрямовані на підвищення рівня підготовленості вчителів фізичної культури до розвитку особистості (м'яких навичок учнів) в освітньому процесі.

*Таблиця*

### Структурна модель реалізації практичних рекомендацій

<b>Напрямок</b>	<b>Основні заходи</b>	<b>Очікувані результати</b>
Організаційно-педагогічний	Впровадження технології в уроки фізичної культури, її інтеграція дисциплін з руховою активністю	Комплексний підхід до навчання та формування особистості школярів (м'яких навичок) в освітньому процесі з фізичної культури, підвищення рівня розвитку м'яких навичок школярів
Методичний	Створення навчально-методичних матеріалів, портфоліо з розвитку м'яких навичок, розповсюдження інноваційного досвіду	Забезпечення вчителів сучасними інструментами для проведення занять
Психологічний	Розвиток креативності, критичного мислення, адаптивності, лідерських якостей, командної взаємодії	Підвищення рівня розвитку м'яких навичок, гармонійний розвиток особистості молодших школярів
Фізичний	Системна рухова активність з інтеграцією розвитку м'яких навичок, поетапне ускладнення завдань	Поєднання фізичного розвитку з формуванням м'яких навичок
Науково-дослідний	Моніторинг упровадження, розширення контингенту школярів для реалізації технології	Узагальнення практик, поширення ефективних методик

Розвиток критичного мислення в учнів молодшого шкільного віку вимагає системного поєднання різних педагогічних прийомів, які органічно інтегруються

до структури уроків фізичної культури. Ефективним є використання інтерактивних завдань, зокрема тематичних квізів і брейн-рингів, що поєднують рухову активність із розв'язанням логічних і проблемних питань. Прикладом може бути завдання «Логічна естафета», у якій після виконання фізичної вправи команда отримує картку з логічною загадкою («знайди зайве слово», «визнач правильну послідовність рухів», «що спільного між цими видами спорту?»), яку необхідно швидко розв'язати для переходу на наступний етап. У брейн-рингах ефективним є використання ситуаційних питань, пов'язаних із правилами безпеки чи організацією гри («що робити, якщо в команді виник конфлікт?», «як розподілити ролі, щоб завдання було виконано швидше?»). Подібні інтегровані форми дозволяють не лише активізувати увагу й мислення учнів, а й формують навички аналізу, аргументації та колективного ухвалення рішень. Такі завдання стимулюють учнів аналізувати ситуації, порівнювати варіанти відповідей, аргументувати власний вибір, що забезпечує перенесення когнітивних стратегій мислення у фізкультурно-оздоровчий контекст.

Не менш важливим напрямом є рефлексивні практики, які формують у дітей здатність осмислювати власні дії та результати колективної роботи. Доцільним є використання щоденників спостережень, мініінтерв'ю в парах чи коротких рефлексивних обговорень після завершення вправи або гри. Це дає учням змогу виявляти помилки, порівнювати власний досвід із досвідом однокласників, знаходити сильні та слабкі сторони в командній діяльності. Подібні практики сприяють не лише розвитку критичного мислення, а й формують навички самоспостереження та здатність до самокорекції.

Розвитку критичного мислення суттєво сприяють і творчі форми роботи. Наприклад, учням можна пропонувати завдання з відкритим кінцем – придумайте три способи передати м'яч без допомоги рук», «запропонуйте власну модифікацію відомої гри». Такі завдання активізують креативність, але водночас вимагають від дітей обґрунтувати свій вибір, порівняти його з іншими варіантами, оцінити ефективність та доцільність пропозицій. Важливим є й символічний вимір творчих завдань (побудова «вежі довіри», «мосту перемоги»), який надає можливість для розвитку не лише образного мислення, а й навички оцінювати значення процесу взаємодії у досягненні результату.

Сучасні цифрові інструменти також відкривають широкі можливості для формування критичного мислення. Використання платформ Kahoot чи Mentimeter дає змогу в інтерактивній формі здійснювати опитування, аналізувати відповіді класу, виявляти різні підходи до виконання завдань. Інтерактивні дошки, на кшталт Jamboard чи Padlet, створюють умови для колективної генерації ідей, що дає змогу учням не лише висловити власну думку, а й порівняти її з думками інших, виявити аргументовані позиції та навчитися обирати найефективніші рішення.

Окрему роль відіграють ігри та вправи з елементами проблемно-ситуаційного підходу. У них діти мають реагувати на змінені умови (наприклад, заборонені кольори, парадоксальні команди чи зміну ролей), що вимагає усвідомленого гальмування імпульсивних дій, аналізу отриманого сигналу й ухвалення зваженого рішення. Подібні методики сприяють формуванню

виконавчого контролю, уважності і логічності мислення, що стане фундаментом для критичного осмислення інформації в ширшому навчальному та соціальному контексті.

Отже, практичні рекомендації щодо розвитку критичного мислення передбачають цілеспрямоване використання комплексу інтерактивних, творчих, рефлексивних, цифрових та ігрових методів, які забезпечують глибоке осмислення учнями власної діяльності, сприяють формуванню здатності до аналізу й оцінювання, розвивають уміння ухвалювати обґрунтовані рішення в умовах різних навчальних і життєвих ситуацій.

Розвиток адаптивності в дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури ґрунтується на створенні умов, які вимагають від учнів швидкого реагування, зміни стратегії дій та здатності пристосовуватися до нових обставин. Ефективним є впровадження завдань зі змінними правилами. Наприклад, під час естафети вчитель може раптово дати команду рухатися боком, стрибками або у зворотному напрямку. Це змушує дітей перебудовувати рухові дії та проявляти гнучкість мислення.

Важливим прийомом є введення обмежень, які моделюють ситуацію непередбачуваних труднощів. Так, у грі «Місія: врятуй команду» одному учасникові зав'язують очі, іншому забороняють говорити, що вимагає від решти швидко адаптувати тактику й забезпечити ефективну взаємодію. Подібні обмеження можна застосовувати й у звичайних естафетах – наприклад, «усі з м'ячем, але говорити має право лише один». Це не тільки сприяє тренуванню здатності адаптуватися, а й розвиває командну роботу та лідерські якості.

Корисним є використання рольової ротації, коли під час гри чи естафети ролі лідера, координатора й виконавця змінюються кожні кілька хвилин. Така вправа, як «Ланцюг рішень», формує готовність швидко приймати нові функції, оцінювати вимоги ситуації та інтегруватися в нову роль. Діти навчаються бути гнучкими, готовими до змін і відкритими до нового досвіду.

Значний потенціал мають і творчі завдання з відкритим кінцем, що вимагають від дітей пошуку кількох варіантів рішень. Наприклад: «запропонуйте три способи перенести м'яч через зал, але без допомоги рук». Такі завдання формують гнучкість мислення, вчать дітей відходити від шаблонних дій і ухвалювати нестандартні рішення.

У сучасних умовах доцільно використовувати й цифрові інструменти. Інтерактивні вікторини або опитування (Kahoot, Mentimeter) можуть містити змінні правила, наприклад, після правильної відповіді команда має виконати новий рух. Це створює ситуацію постійної адаптації, коли школярі мають реагувати і на когнітивні, і на рухові завдання одночасно.

Важливу роль у розвитку адаптивності відіграють також рефлексивні практики. Обговорення після вправ за питаннями «Що змінилося у грі?», «Як ми відреагували на нові правила?», «Що допомогло швидше перебудуватися?» формує в учнів здатність аналізувати власні дії та бачити шляхи для удосконалення.

Отже, розвиток адаптивності на уроках фізичної культури передбачає створення ситуацій зміни правил, введення обмежень, ротацію ролей,

використання завдань з відкритим кінцем, інтерактивних цифрових інструментів та рефлексивних практик. Такий комплексний підхід сприяє формуванню у дітей гнучкості мислення, стійкості до несподіваних обставин і готовності діяти конструктивно в умовах змін.

Формування креативності в учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури потребує створення умов для вільного самовираження, пошуку нестандартних рішень та генерації нових ідей. Найбільш ефективними є завдання з відкритим кінцем, які не мають єдиного правильного результату. Наприклад, учням можна запропонувати вигадати три способи передати м'яч без використання рук або знайти кілька варіантів пересування з однієї позначки на іншу. Подібні вправи активізують фантазію та стимулюють учнів до експериментування.

Важливим прийомом є трансформація традиційних ігор у творчі моделі. Наприклад, у грі «Будівельники мосту» учні мають із підручного інвентарю (обручі, канати, лавки) побудувати конструкцію для «переправи через річку». Кожна команда створює власний варіант, що формує вміння генерувати нові ідеї та перевіряти їхню ефективність у практиці. Аналогічно можна використовувати вправу «Міст уяви», коли група дітей із м'яких модулів створює символічну споруду («вежа довіри», «міст до перемоги»). Тут акцент робиться не лише на результаті, а й на процесі співпраці та колективного пошуку.

Креативність розвивається й у символічних завданнях, що мають метафоричний зміст. Так, у грі «Стіна підтримки» учні промовляють фрази підтримки та створюють фізичну конструкцію єдності (стають у коло або пліч-о-пліч). Це стимулює дітей вигадувати власні варіанти висловлювань і розвиває навички творчого самовираження у вербальній формі.

Ефективними є й творчі рухові завдання: учням пропонується самостійно скласти міні-комплекс загальнорозвивальних вправ, придумати рух, який символізує певний стан («сила», «радість», «перемога»), або скласти коротку «рухову історію». Такі практики сприяють розвитку уяви, художнього мислення й уміння поєднувати фізичне та емоційне.

Значний потенціал мають і цифрові інструменти. Використання інтерактивних дошок (Jamboard, Padlet) дає змогу учням пропонувати власні ідеї для модифікації гри, які одразу візуалізуються для всієї групи. Онлайн-опитування у Kahoot чи Mentimeter можна перетворювати на генератор творчих завдань («придумайте нове правило для цієї гри», «запропонуйте три назви для вправи»). Це створює середовище, де діти бачать ідеї одне одного та вчаться оцінювати їх у порівнянні.

Окрему роль відіграють рефлексивні практики, які спрямовані на усвідомлення власного творчого внеску. Наприклад, після вправи можна запитати: «Яка ідея була для тебе найцікавішою?», «Що з придуманого можна використати ще раз?». Це допомагає дітям оцінювати не лише кінцевий результат, а й сам процес творчого пошуку.

Отже, розвиток креативності на уроках фізичної культури передбачає застосування завдань із відкритою кінцівкою, трансформацію традиційних ігор,

символічні вправи, творчі рухові завдання, цифрові інструменти та рефлексивні практики. Їх комплексне використання сприяє формуванню в дітей здатності до нестандартного мислення, підвищує впевненість у власних ідеях і забезпечує гармонійне поєднання фізичного, когнітивного та емоційного розвитку.

Розвиток лідерських якостей у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури передбачає створення ситуацій, у яких учні отримують можливість брати на себе відповідальність, організовувати команду та мотивувати однокласників до досягнення спільної мети. Ефективним є застосування ротації ролей, коли кожен учень по черзі виконує функції капітана, координатора або відповідального за певний етап завдання. Наприклад, у грі «Ланцюг рішень» ролі змінюються кожні кілька хвилин, що дає змогу кожному учаснику відчути себе лідером і усвідомити складність ухвалення рішень у команді.

Важливим педагогічним прийомом є делегування завдань, коли вчитель довіряє учням відповідальність за організацію частини уроку. Наприклад, капітан команди самостійно визначає порядок учасників в естафеті або обирає тактику гри. Це стимулює ініціативність і вчить дітей аргументувати власні рішення.

Важливу роль відіграють і ситуаційні вправи з елементами проблемно-ситуаційного підходу. Так, у грі «Місія: врятуй команду» учні стикаються з ускладненими умовами (один учасник із зав'язаними очима, інший не може говорити), що змушує капітана швидко ухвалювати рішення й розподіляти ролі, демонструючи лідерські навички в умовах стресу.

Значний ефект має й колективне обговорення після гри чи вправи. Учням пропонуємо оцінити: «Що зробив лідер для команди?», «Які його дії сприяли досягненню мети?», «Що можна було зробити інакше?». Такий підхід формує у школярів усвідомлення того, що лідерство – це не лише управління, а й відповідальність, комунікація та здатність мотивувати інших.

Доцільним є упровадження творчих завдань, які дають можливість учням проявити ініціативу. Наприклад, пропонуємо їм придумати нове правило для гри або скласти власний варіант рухливої естафети. Той, хто бере на себе ініціативу, фактично виконує функцію лідера, а інші навчаються приймати його рішення й взаємодіяти в нових умовах.

В умовах сучасної школи можна застосовувати й цифрові інструменти. Наприклад, інтерактивне опитування в Mentimeter може бути використане для вибору капітана чи ухвалення колективного рішення, що надає лідерові додаткові можливості для аргументації та переконання.

Отже, розвиток лідерських якостей на уроках фізичної культури передбачає застосування комплексу методів: ротації ролей, делегування завдань, ситуаційних вправ, колективних обговорень, творчих завдань та інтерактивних інструментів. Це забезпечує формування в дітей ініціативності, відповідальності, комунікативності й здатності організовувати інших для досягнення спільної мети.

Розвиток командної роботи в дітей молодшого шкільного віку є одним із ключових завдань сучасної фізичної культури, оскільки здатність до співпраці

та взаємної підтримки формує основу для успішної соціалізації й навчальної діяльності. Найбільш ефективними є завдання, які неможливо виконати індивідуально. Так, у грі «Перекотимо разом» команда має перенести гігантський м'яч, не допускаючи його падіння, що вимагає від кожного узгодження дій і взаємодопомоги. Подібним прикладом є вправа «Будівельники мосту», у якій учні з обручів і канатів створюють конструкцію для «переправи». Обидві вправи вчать домовлятися, розподіляти ролі й координувати рухи.

Доцільним є застосування завдань із колективним ухваленням рішень, коли команда має визначити спільну тактику або знайти вихід зі складної ситуації. У грі «Місія: врятуй команду» учні стикаються з ускладненнями (наприклад, один учасник не може говорити, інший рухається із зав'язаними очима), і успіх залежить від того, наскільки ефективно вони здатні об'єднатися й запропонувати новий план дій. Такі вправи сприяють формуванню уміння слухати одне одного, цінувати внесок кожного та працювати на загальний результат.

Важливим інструментом розвитку командної роботи є рефлексивні практики. Після завершення гри доцільно обговорити запитання: «Що допомогло нам перемогти?», «Які труднощі ми подолали разом?», «Що варто змінити наступного разу?». Такі обговорення сприяють усвідомленню цінності взаємопідтримки та вчать дітей робити висновки для подальшої співпраці.

Позитивний ефект дають і символічні вправи, спрямовані на зміцнення відчуття єдності. Наприклад, у грі «Стіна підтримки» учні стають пліч-о-пліч і промовляють фрази підтримки, створюючи атмосферу довіри та взаємної поваги. Це дає змогу сформуванню емоційне підґрунтя для ефективної командної роботи.

Доцільно застосовувати й цифрові інструменти, які стимулюють колективне обговорення. Використання Padlet чи Jamboard дає змогу всій групі створювати спільні плани чи тактики гри, візуалізувати ідеї й одразу бачити, як вони доповнюють одне одного. У Kahoot можна організовувати командні вікторини, де результат залежить від швидкості й узгодженості відповідей усіх учасників.

Загалом розвиток командної роботи на уроках фізичної культури потребує поєднання різних підходів: колективних фізичних завдань, вправ на ухвалення рішень, рефлексивних практик, символічних ритуалів і цифрових інструментів. Такий комплексний підхід дає змогу учням молодшого шкільного віку навчитися співпрацювати, ділити відповідальність, підтримувати одне одного й орієнтуватися не лише на власний успіх, а й на результат команд.

## ПРИКЛАДИ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК, КОТРИ ІНТЕГРУЮТЬСЯ В УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Картки із завданнями* виконують роль дидактичних засобів, що дають змогу поєднати рухову діяльність із когнітивними та соціальними викликами. Зокрема у формуванні критичного мислення ефективними є вправи «Заборонений колір» та «Педагогічний парадокс». Перша з них передбачає рух до предметів за командою вчителя із заборонаю торкатись предметів червоного кольору, що формує навички самоконтролю та зосередженості. Друга ґрунтується на класичній грі «На старт – увага – руш», у якій остання команда замінюється на слова-подібники, що змушує учнів відмовитись від механічних дій і перевіряти достовірність сигналу. Не менш важливою є вправа «Логічна естафета», де після рухової дії команда має розв'язати логічне завдання, що поєднує фізичне навантаження з інтелектуальною активністю.

У розвитку адаптивності доцільним є використання картки «Зміна правил», де учні змушені швидко перебудовувати рухи відповідно до нових команд (біг боком, стрибками, спиною вперед). Подібний ефект має вправа «Місія: врятуй команду», у якій частина учасників обмежена у діях (наприклад, один із зав'язаними очима, інший – без права говорити), що створює умови для перебудови командної стратегії. Вправа «Ланцюг рішень» передбачає регулярну зміну ролей лідера під час естафети, що формує гнучкість і готовність брати на себе нові функції.

Креативність активно розвивається в завданнях із відкритим кінцем. Так, у картці «Знайди новий спосіб» учням запропоновано передати м'яч у команді кількома способами без використання рук, що стимулює пошук оригінальних рішень. Вправа «Міст уяви» вимагає від дітей створити з м'яких модулів символічну конструкцію – «міст до перемоги» чи «вежу довіри», що поєднує фантазію та колективну взаємодію. Цінною є і картка «Придумай гру», у якій учням пропонується вигадати власну модифікацію відомої гри на основі використання одного знайомого інвентаря.

Лідерські якості ефективно розвиваються завдяки карткам «Капітан вирішує» та «Вибір лідера». У першій капітан самостійно визначає тактику команди в естафеті, а в другій лідер обирається колективом через голосування. Обидві вправи створюють умови для усвідомлення відповідальності й важливості аргументованого вибору. Завдання «Організатор гри» передбачає, що один учень пояснює правила гри для всієї групи, що дає змогу проявити ініціативність і вміння впливати на колектив.

Розвитку здатності до командної роботи сприяють картки «Разом до фінішу», «Стіна підтримки» та «Перекотимо разом». У першій команда має перенести великий м'яч через зал, у другій діти вибудовують символічну «стіну єдності», виголошуючи фрази підтримки, а у третій учні разом перекочують гігантський м'яч, узгоджуючи дії й контролюючи його рух. Ці вправи створюють

умови для усвідомлення ролі взаємодопомоги, значущості кожного учасника та орієнтації на спільний результат.

Загалом картки із завданнями є практичним інструментом для педагогів, адже вони забезпечують поєднання рухових і когнітивних викликів, сприяють розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей і здатності до командної роботи. Їхнє використання дає змогу організувати урок фізичної культури не лише як простір для розвитку фізичних умінь, а й як платформу для формування ключових soft skills молодших школярів.

### ***Приклади карток:***

#### **Картка 1. «Заборонений колір»**

Мета: розвиток критичного мислення.

Завдання: рухайтесь до предметів за вказівкою вчителя, але не торкайтесь предметів червоного кольору. Учитель швидко змінює команди («жовтий», «синій», «червоний»), створюючи провокаційні умови.

Рефлексія: що допомогло тобі зупинитися вчасно й не помилитися?

#### **Картка 2. «Логічна естафета»**

Мета: розвиток критичного мислення та вміння аргументувати.

Завдання: після виконання фізичної вправи команда отримує картку з логічною загадкою («знайди зайве», «визнач послідовність рухів»). Лише після правильної відповіді можна рухатись далі.

Рефлексія: яка загадка була найскладнішою і чому?

#### **Картка 3. «Знайди новий спосіб»**

Мета: розвиток креативності.

Завдання: передайте м'яч трьома різними способами, але без використання рук.

Рефлексія: який спосіб був найефективніший?

#### **Картка 4. «Вибір лідера»**

Мета: розвиток лідерських і комунікативних навичок.

Завдання: команда самостійно визначає лідера для наступної гри через голосування.

Рефлексія: як ви обирали лідера? Чому саме ця людина?

#### **Картка 5. «Перекотимо разом»**

Мета: розвиток командної співпраці та відповідальності.

Завдання: команда має пройти дистанцію, перекочуючи гігантський м'яч, не даючи йому впасти.

Рефлексія: як ви розподіляли ролі в команді?

*Рефлексійні щоденники* є дієвим засобом формування аналітичного мислення, самосвідомості та відповідальності у дітей молодшого шкільного віку. Вони дають змогу учням не лише фіксувати виконані рухові дії, а й осмислювати

власний досвід, емоції та взаємодію з однокласниками. Ведення таких щоденників формує звичку до регулярної рефлексії, розвиває критичне мислення, сприяє усвідомленню соціальних ролей та підсилює ефект від використання інтерактивних методів навчання.

Оптимально організовувати роботу з рефлексійними щоденниками у завершальній частині уроку або як підсумкову щотижневу практику. Учитель може пропонувати учням письмово чи у вигляді малюнка відповідати на запитання, що стимулюють аналіз власних дій та почуттів.

Приклади завдань для щоденника:

«Що нового я сьогодні навчився/навчилася?»

«Що було найважчим у грі?»

«Яку роль я сьогодні виконував/ла у команді?»

«Хто допоміг мені впоратися із завданням?»

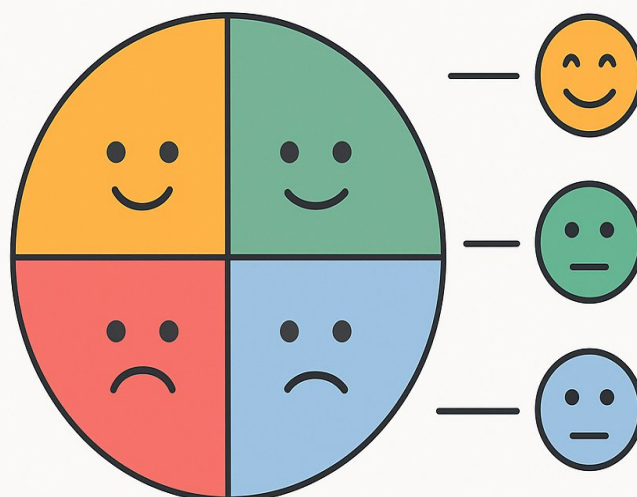
«Що я можу зробити наступного разу краще?»

«Яка емоція супроводжувала мене під час вправи?» (можна додати просту шкалу емоцій із піктограмами).

Для молодших школярів ефективними є візуальні щоденники, де діти позначають свої відчуття за допомогою кольору, малюнка або піктограм (наприклад, «смайлики настрою» чи «термометр успіху»). Це спрощує процес самовираження й робить щоденник доступним навіть для першокласників.

## Мій рефлексійний щоденник

Познач, як ти почуваєшся після уроку



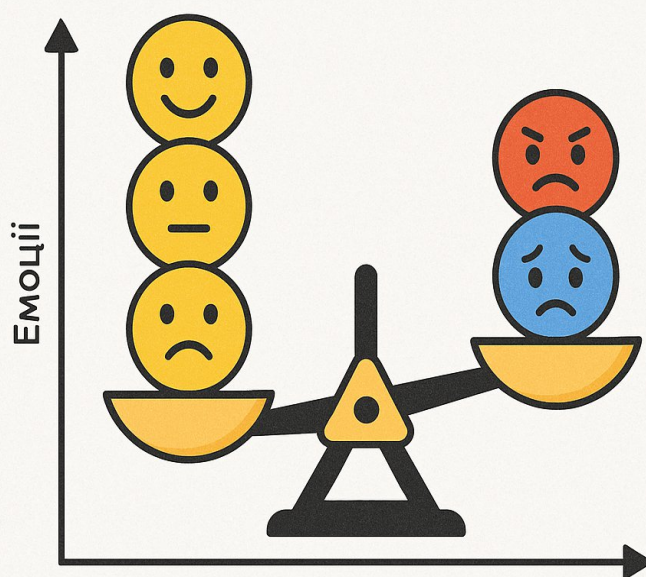

---



---

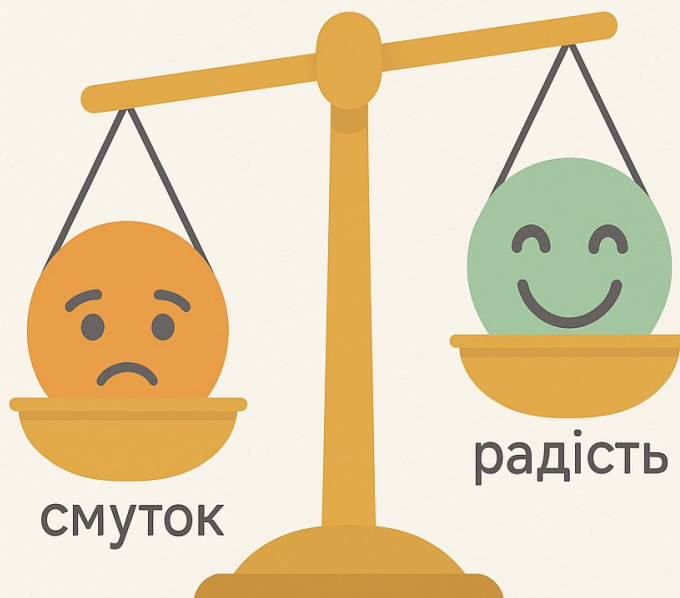
## Мій щоденник рефлексії

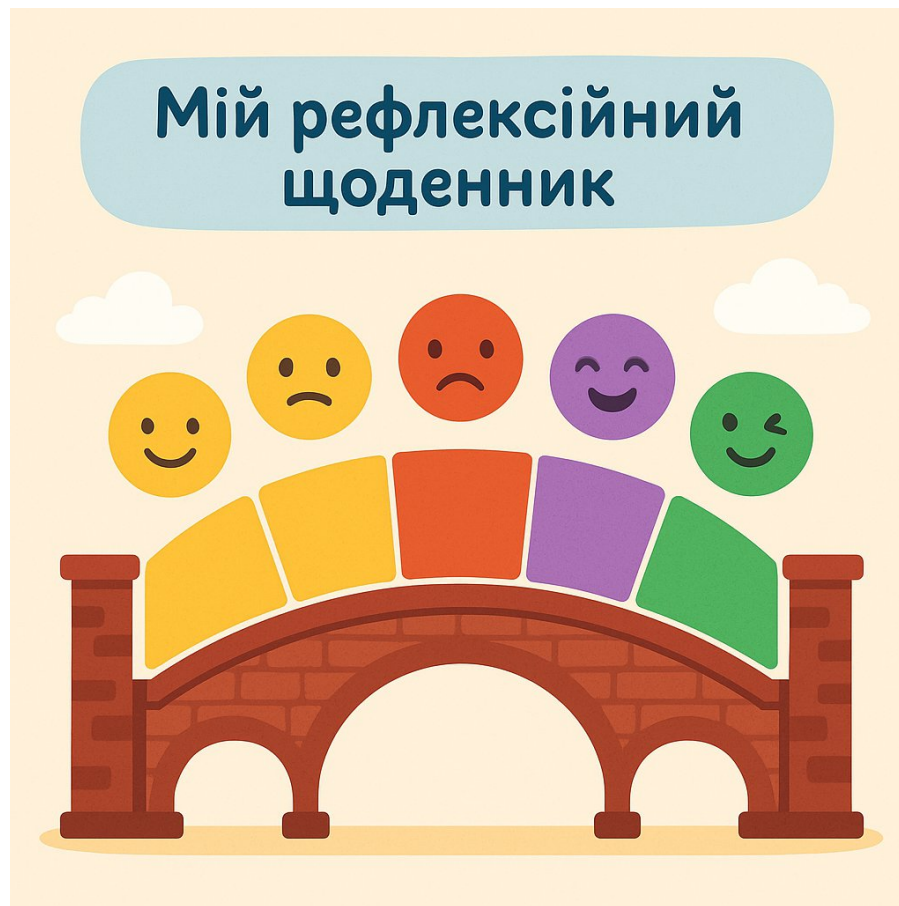
Дата: \_\_\_\_\_



## Мій щоденник рефлексій:

Сьогодні мої емоції:





Застосування рефлексійних щоденників у системі уроків фізичної культури сприяє розвитку критичного мислення, креативності (через малюнки чи власні висловлювання), лідерських якостей (через усвідомлення власної ролі), адаптивності (через аналіз реакції на зміни) та командної роботи (через усвідомлення колективних досягнень).

*Робочі листи* є універсальним засобом педагогічної взаємодії, що спрямований на структурування навчальної діяльності учнів під час уроків фізичної культури. Вони допомагають поєднувати виконання рухових завдань із їхнім осмисленням, створюючи умови для розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та здатності до командної роботи. На відміну від рефлексійних щоденників, робочі листи не лише фіксують емоції чи переживання, а й стимулюють учнів до аналізу конкретних дій, пошуку альтернативних рішень та оцінювання результатів.

Учитель роздає робочі листи перед початком або після виконання вправи. Учні можуть виконувати їх індивідуально чи в малих групах. Вони містять блоки для коротких відповідей, вибору варіанта, малюнків або позначок. Це робить їх доступними для учнів молодшого шкільного віку й водночас ефективними для розвитку когнітивних і соціальних умінь.

### **Приклад. Робочий лист «Заборонений колір»**

У верхній частині міститься назва вправи та коротке нагадування правил («червоний колір – заборонений»). Далі подані блоки запитань у доступній для молодших школярів формі:

«Що було найважчим під час гри?»

«Чи вдалося тобі зупинитися, коли почув команду «червоний?»»

«Як тобі допомогли однокласники?»

«Що ти зробиш наступного разу, щоб бути ще уважнішим?»

Учні можуть відповідати в довільній формі: словами, малюнком, позначкою чи піктограмою. Візуальні елементи (кольорові кружечки, смайлики, шкала успіху) допомагають навіть першокласникам висловити свої відчуття.

Отже, робочий лист не лише фіксує результат виконання вправи, а й формує критичне мислення, самоконтроль, усвідомлення ролі команди. Для вчителя він є простим інструментом діагностування та рефлексії, що дає змогу оцінити рівень розуміння учнями завдання і водночас сприяє розвитку soft skills.

## РОБОЧИЙ ЛИСТ

---

### ВПРАВА «ЗАБОРОНЕНИЙ КОЛІР»

Познач, яка з команд учителя була справжньою, а яка хибною.

●

Жовтий!

●

Червоний!

Обведи правильний порядок дій під час гри.



Придумай ще один спосіб виконати вправу.

*Плакат із правилами чесної гри* виконує функцію наочного нагадування для учнів молодшого шкільного віку про важливі соціальні та етичні норми у спільній діяльності. Він допомагає закріпити поведінкові патерни, які сприяють формуванню критичного мислення, адаптивності, лідерських якостей та командної роботи. Використання такого плакату створює в класі або спортивній залі єдиний орієнтир для всіх учасників і формує у дітей звичку співвідносити власні дії з правилами.

**Зміст плакату (приклад формулювань для дітей):**

1. **Грай чесно** – дотримуйся правил і не шукай легких шляхів до перемоги.
2. **Поважай інших** – суперник не ворог, а партнер у грі.
3. **Підтримуй команду** – допомагай товаришам, навіть коли вони помиляються.
4. **Приймай поразку гідно** – аналізуй помилки, щоб наступного разу стати сильнішим.
5. **Радій перемозі разом** – цілуй внесок кожного у спільний результат.
6. **Слухай капітана й учителя** – дотримуйся узгоджених рішень, щоб команда діяла злагоджено.
7. **Будь уважним і справедливим** – помічай, коли інші потребують допомоги.

Регулярне звернення до плакату створює ситуацію постійної рефлексії, допомагає закріплювати позитивні соціальні моделі поведінки й робить урок фізичної культури простором розвитку соціальної уяви та ціннісних орієнтирів.

Правила чесно́ї гри

1.  **Грай чесно**  
дотримуйся правил і не шукай легких шляхів до перемоги 
2.  **Поважай інших**  
суперник не ворог, а партнер у грі
3. **Підтримуй команду**  
допомагай товаришам, навіть коли вони помиляються 
4.  **Приймай поразку гідно**  
аналізуй помилки, щоб наступного разу стати сильнішим
5. **Радій перемозі разом**  
цілуй внесок кожного у спільний результат 
6.  **Слухай капітана й учителя**  
дотримуйся узгоджених рішень для злагоджених дій команди
7. **Будь уважним і справедливим**  
помічай, коли інші потребують допомоги 

## **КАРТКИ SOFT-ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Картки soft-орієнтації є дидактичним засобом, що передбачає використання спеціально розроблених завдань для активізації креативності, критичного мислення, емпатії, лідерства та командної взаємодії. Вони вводять елемент несподіванки та провокації у звичний ігровий процес, змушуючи учнів виходити за межі стандартних стратегій та оцінювати ситуації під новим кутом.

Основна педагогічна ідея полягає в тому, що дитина отримує додаткову інструкцію, яка змінює роль або умови її діяльності. Така технологія забезпечує розвиток не лише рухових умінь, а й соціально значущих компетентностей, які є основою soft skills.

Картки можуть мати два основних формати:

**Завдання випадку** – несподівані інструкції, що змінюють правила, умови або спосіб взаємодії.

**Рольові перепустки** – індивідуальні чи командні доручення, які надають учням нові ролі, функції чи повноваження.

**Завдання випадку**

1. Зміни правила гри так, щоб перемогла команда, яка проявила найбільшу дружність.
2. Перетвори програш у перемогу, придумавши для своєї команди новий сенс.
3. Введи нове правило, яке зробить гру складнішою для найсильніших учасників.
4. Запропонуй та реалізуй спосіб, щоб усі гравці отримали спільну нагороду.
5. Придумай новий критерій перемоги, який пов'язаний не зі швидкістю, а з командною підтримкою.
6. Встанови умову, що перемога дістається тим, хто допоміг супернику.
7. Запропонуй зміну маршруту або способу пересування для всієї команди.
8. Введи правило, яке дає змогу суперникам отримати бонусний бал за чесність.
9. Визнач «позаштатну ситуацію» (наприклад, втрату інвентарю), і запропонуй спосіб її вирішення.
10. Склади гасло чи жест підтримки для своєї команди й оголоси його перед усіма.

**Рольові перепустки**

1. Стань капітаном команди на один етап і візьми на себе функцію координатора.
2. Отримай право оцінити гру суперників за критерієм «чесна поведінка».

3. Виконуй роль «мотиваційного тренера»: підбадьорюй кожного учасника окремою фразою.
4. Будь «арбітром чесності»: фіксуй дотримання правил під час гри.
5. Стань «стратегом»: запропонуй новий тактичний хід перед грою.
6. Отримай «перепустку емпатії»: твоя задача – допомогти найслабшому гравцеві у команді.
7. Виконуй роль «інноватора»: запропонуй новий спосіб виконання завдання.
8. Будь «хронометристом»: відповідай за контроль часу під час гри.
9. Отримай роль «рефлексолога»: після гри підсумуй, що вдалося команді, а що – ні.
10. Будь «миротворцем»: у разі суперечки між командами саме ти маєш запропонувати справедливе рішення.

## ВІЗУАЛЬНІ КАРТКИ НАСТРОЮ

У процесі формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку особливе значення мають наочні дидактичні засоби, що поєднують рухову активність із когнітивними й емоційними компонентами. Одним із найбільш ефективних інструментів такого типу є візуальні картки настрою, які не лише сприяють організації навчальної діяльності, а й створюють унікальний простір для розвитку емоційної культури, критичного та креативного мислення. Вони дають змогу учням інтерпретувати рух у символічних образах, що відповідає віковим особливостям молодших школярів, для яких характерне домінування яви, образного та емоційно-ціннісного сприйняття світу.

Використання карток настрою робить фізичні вправи більш емоційно забарвленими й особистісно значущими. Учень не лише виконує рух, а й пов'язує його з певним образом чи символом, що стимулює внутрішню мотивацію, формує асоціативне мислення й посилює ефект від педагогічного впливу. Водночас картки забезпечують можливість для індивідуалізації освітнього процесу: діти обирають ті образи, які найбільше відповідають їхньому настрою чи стану, тим самим розвиваючи усвідомлення власних емоцій та навички саморегуляції.

Отже, візуальні картки настрою є інноваційним засобом інтеграції рухової, когнітивної та соціально-емоційної діяльності. Вони створюють умови для розвитку soft skills, зокрема критичного мислення, креативності, адаптивності та здатності до командної взаємодії, і можуть ефективно використовуватися як у структурі окремих вправ, так і під час цілісного організаційного етапу уроку.



**МЕТОДИКА ДІАГНОСТУВАННЯ РІВНЯ АДАПТИВНОСТІ  
ЗА МЕТОДИКОЮ «ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ АДАПТОВАНOSTІ  
ШКОЛЯРІВ» (ЗА ФУРМАНОМ А.)**

Шановний учень/иця, реально поглянь на свої взаємини з оточенням і у відповідному стовпчику постав оцінки, залежно від того, яке місце у твоєму житті займають названі люди, події, заняття. У відповідній клітинці постав позначку (X чи ✓).

**Школа**

<b>Моє ставлення</b>	<b>Дуже позитивне</b>	<b>Позитивне</b>	<b>Нейтральне</b>	<b>Негативне</b>	<b>Дуже негативне</b>
до однокласників					
до вчителів					
до класного керівника					
до навчальних предметів					
до школи та її вимог					

**Родина**

<b>Моє ставлення</b>	<b>Дуже позитивне</b>	<b>Позитивне</b>	<b>Нейтральне</b>	<b>Негативне</b>	<b>Дуже негативне</b>
до матері					
до батька					
до брата, сестри					
до бабусі, дідуся					

**Вулиця**

<b>Моє ставлення</b>	<b>Дуже позитивне</b>	<b>Позитивне</b>	<b>Нейтральне</b>	<b>Негативне</b>	<b>Дуже негативне</b>
до близьких друзів					

до товаришів					
до батьків друзів					
до сусідів					

### Власне «Я»

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до своєї поведінки та вчинків					
до власного «Я»					

### Розшифрування тестів

Дуже позитивно +5, позитивно +4, нейтрально – 0, негативно – 4, дуже негативно – 5.

Вид соціально-психологічної адаптованості учнів	Рівні функціонування особистісної адаптації	Показники адаптованості
I. Адаптованість	1. А. Максимальний	75
	1. Б. Дуже високий	Від 73 до 74
	2. Високий	Від 69 до 72
	3. Середній	Від 64 до 68
	4. Низький	Від 57 до 63
	5. Неочевидний	Від 50 до 56
II. Неадаптованість	6. Очевидний	Від 40 до 49
III. Дезадаптованість	7. Ситуативний	Від 30 до 39
	8. Стійкий, очевидний	Від 21 до 29
	9. Критичний	Від 0 до 20

**МЕТОДИКА ДІАГНОСТУВАННЯ КРЕАТИВНОСТІ  
НА ОСНОВІ ТЕСТУ CREATIVE TYPES,  
РОЗРОБЛЕНОГО КОМПАНІЄЮ ADOBE, ANYWAYS ТА ГРЕГУАР К.**

У тесті необхідно позначити найбільш прийнятні для тебе варіанти відповідей.

1. Чи вважаєш ти, що навколишній світ можна покращити?
  - а) так;
  - б) ні;
  - в) так, але лише в деяких випадках.
  
2. Чи думаєш ти, що сам/а зможеш брати участь у значних змінах навколишнього світу?
  - а) так, у більшості випадків;
  - б) ні;
  - в) так, у деяких випадках.
  
3. Чи вважаєш ти, що деякі з твоїх ідей принесуть значний прогрес/успіх у тій сфері діяльності, яку ти обереш?
  - а) так;
  - б) звідки в мене можуть бути такі ідеї?
  - в) можливо, мої ідеї принесуть не надто значний прогрес, але деякий успіх можливий.
  
4. Чи вважаєш ти, що в майбутньому будеш відігравати настільки важливу роль, що зможеш щось принципово змінити в навколишньому світі?
  - а) так, напевно;
  - б) дуже малоймовірно;
  - в) може бути.
  
5. Коли ти вирішуєш щось зробити, чи впевнений/а ти в тому, що справа матиме успіх?
  - а) звичайно;
  - б) часто охоплюють сумніви;
  - в) частіше впевнений, ніж невпевнений.
  
6. Чи виникає в тебе бажання зайнятися справою, у якій ти на цей момент некомпетентний і абсолютно її не знаєш?
  - а) так, невідоме мене приваблює;
  - б) ні;
  - в) все залежить від самої справи й обставин.

7. Якщо ти займаєшся незнайомою справою, чи виникатиме в тебе бажання досягти досконалості?

- а) так;
- б) що вийде, те й добре;
- в) якщо це не дуже важко, то так.

8. Якщо справа, яку ти не знаєш, тобі подобається, чи хочеш ти дізнатись про неї усе?

- а) так;
- б) ні, треба вчитися найбільш важливому;
- в) ні, я тільки задовільню свою цікавість.

9. Коли ти зазнаєш невдачі, то:

- а) якийсь час продовжуєш розпочате, навіть усупереч здоровому глузду;
- б) відразу махнеш рукою на справу, як тільки зрозумієш її нереальність;
- в) продовжуєш робити свою справу, поки здоровий глузд не покаже непереборність перешкод.

10. Майбутню професію потрібно обирати, виходячи з:

- а) своїх можливостей і перспектив для себе;
- б) стабільності, значущості, потрібності професії;
- в) престижу й переваг, які вона забезпечить.

11. Подорожуючи, чи можеш ти легко орієнтуватися на маршруті, яким уже пройшов/ла?

- а) так;
- б) ні;
- в) якщо місце сподобалося й запам'яталося, то так.

12. Чи можеш ти згадати відразу ж після бесіди все, про що говорилось?

- а) так;
- б) ні;
- в) згадаю все, що мені цікаво.

13. Коли ти чуєш слово незнайомою мовою, чи можеш ти повторити його по складам без помилок, навіть не знаючи його значення?

- а) так;
- б) ні;
- в) повторю, але не зовсім правильно.

14. У вільний час ти хочеш:

- а) залишатися наодинці, подумати;
- б) перебувати в компанії;
- в) мені байдуже, чи буду я один або в компанії.

15. Ти займаєшся якоюсь справою. Ти вирішуєш припинити її лише у випадку, якщо:

- а) справа закінчена і, як тобі здається, виконана відмінно;
- б) ти більш-менш задоволений/а зробленим;
- в) справа здається зробленою, хоча можна зробити краще, проте навіщо?

16. Коли ти на самоті, ти:

- а) любиш мріяти про якісь речі, можливо, й абстрактні;
- б) за всяку ціну намагаєшся знайти собі конкретне заняття;
- в) іноді любиш помріяти, але про речі, які пов'язані з твоїм життям, справами.

17. Коли якась ідея захоплює тебе, то ти станеш думати про неї:

- а) незалежно від того, де й з ким ти перебуваєш;
- б) тільки наодинці;
- в) тільки там, де є тиша.

18. Коли ти відстоюєш якусь ідею, ти:

- а) можеш відмовитися від неї, якщо аргументи опонентів здаються тобі переконливими;
- б) залишишся при своїй думці, які б аргументи не висувалися;
- в) зміниш свою думку, якщо опір виявиться занадто сильним.

### **Розшифрування тесту:**

Додайте бали за такою схемою: відповідь «А» – 3 бали, «Б» – 1, «В» – 2 бали.

Інтерпретація результатів тесту:

**48 і більше балів** – у вас закладено значний творчий потенціал, що надає вам багатий вибір творчих можливостей. Якщо ви на ділі зможете застосувати ваші здібності, то вам доступні найрізноманітніші форми творчості.

**18–47 балів** – у вас є якості, які дають вам змогу творити, але є й бар'єри. Найнебезпечніший бар'єр – страх, особливо для людей, орієнтованих на обов'язковий успіх. Острах невдачі сковує уяву – основу творчості. Страх може бути й соціальним, тобто страхом суспільного осуду. Будь-яка нова ідея проходить через етап несподіванки, подиву, невизнання, осуду навколишніми. Острах осуду за нове та незвичне для інших, а також здивовані погляди, сковують творчу активність, знищують творчу особистість.

**ВИЗНАЧЕННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЗА КОВІ Ш.  
ТА МАТЕРІАЛАМИ ПРОГРАМИ LEADER IN ME (FRANKLINCOVEY)**

1. Чи подобається тобі брати на себе відповідальність у групових проєктах?

- а) так;
- б) ні;
- с) іноді.

2. Як ти реагуєш, якщо твій друг зробив помилку?

- а) поясню йому, як зробити правильно;
- б) критикую його;
- с) нічого не кажу.

3. Чи часто ти висловлюєш свої ідеї перед класом?

- а) завжди;
- б) рідко;
- с) ніколи.

4. Як ти ставишся до роботи в команді?

- а) люблю працювати в команді;
- б) віддаю перевагу індивідуальній роботі;
- с) залежить від ситуації

5. Що ти робиш, якщо не знаєш, як виконати завдання?

- а) запитую вчителя або однокласників;
- в) пробує виконати самостійно;
- с) залишаю завдання.

**Розшифровка результатів:**

А відповіді отримують 2 бали.

В відповіді отримують 0 балів.

С відповіді отримують 1 бал.

8-10 балів: високий рівень лідерських якостей. Учень проявляє значні лідерські навички, активно бере участь у групових проєктах і вміє ефективно спілкуватися.

4-7 балів: середній рівень лідерських якостей. Учень має потенціал до лідерства, але іноді може потребувати додаткової підтримки й мотивації.

0-3 бали: низький рівень лідерських якостей. Учень може мати труднощі з проявом лідерських якостей і потребує допомоги у розвитку цих навичок.

**ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ КОМАНДНОЇ РОБОТИ ЗА МЕТОДИКОЮ  
«ЗДАТНІСТЬ ДО КОМАНДНОЇ РОБОТИ» (БОЖКО А.)**

Продовжи фразу, відзначивши найбільш значущий для тебе варіант.

6. Що ти робиш, коли бачиш, що твій друг/подруга потребує допомоги?  
а) пропоную допомогу;  
б) чекаю, поки він/вона попросить;  
в) не втручаюсь.

2. Як ти ставишся до думок інших людей в команді?  
а) завжди враховую їхню думку;  
б) слухаю, але роблю по-своєму;  
в) не цікавлюсь їхньою думкою.

3. Що робити, якщо у вашій команді(класі) виникла суперечка?  
а) пропоную всім разом знайти рішення;  
б) підтримую одну сторону;  
в) ігнорую суперечку.

4. Як ти ставишся до перемоги й поразки у командній грі?  
а) розумію, що головне – участь і співпраця;  
б) важливо лише виграти;  
в) якщо програємо, це провина інших.

5. Що ти робиш, якщо не згоден/згодна з рішенням команди?  
а) обговорюю це з командою;  
б) дію самостійно;  
в) нічого не роблю, щоб не сперечатися.

6. Якщо команді потрібна допомога, що ти робиш?  
а) шукаю спосіб допомогти;  
б) чекаю, поки хтось інший допоможе;  
в) не втручаюся.

7. Як ти пропонуєш виконувати завдання в команді?  
а) разом обговорюємо, хто що робитиме;  
б) вибираю завдання сам;  
в) чекаю, що мені скажуть, що робити.

8. Що для тебе важливіше в команді?

- а) спільний результат;
- б) моя особиста роль;
- в) важливо, щоб мене оцінили.

9. Як ти підтримуєш членів команди, коли їм важко?

- а) підтримую словом або допомогою;
- б) дію сам, не звертаючи уваги на інших;
- в) продовжую працювати, не втручаючись.

10. Як ти відчуваєшся, коли ви досягаєте мети як команда?

- а) щасливий/щаслива за всіх;
- б) щасливий/щаслива тільки за себе;
- в) мені байдуже, головне, що я зробив/зробила свою частину.

#### **Розшифрування тестів:**

Усі відповіді «А».

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 10.

8-10 балів. Високий рівень командної роботи.

6-7 балів. Достатній рівень командної роботи.

4-5 балів. Середній рівень командної роботи.

2-3 бали. Низький рівень командної роботи.

0-1 балів. Дуже низький рівень командної роботи.

**МЕТОДИКА ДІАГНОСТУВАННЯ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ  
ЗА МЕТОДИКОЮ «ВИЛУЧЕННЯ ЗАЙВОГО»  
(ЗА ВИШНЕВЕЦЬКОЮ В.)**

1. Обери один варіант відповіді, який не підходить до групи предметів:
  - а) кішка;
  - б) собака;
  - в) птах;
  - г) риба.
  
2. Обери, що має бути наступним у рядку: коробка сірників, кубик-рубик, вікно.....
  - а) зірка;
  - б) коло;
  - в) трикутник;
  - г) квадрат.
  
3. Що станеться, якщо розбити яйце?
  - а) витече жовток;
  - б) вийде курча;
  - в) нічого не станеться;
  - г) витече жовток і білок.
  
4. Визнач, що може бути причиною дощового дня:
  - а) хтось полив сад;
  - б) небо затягло темними хмарами;
  - в) прийшла весна;
  - г) діти почали гратися на вулиці.
  
5. Уяви, що ти виявив/виявила загублений портфель на дитячому майданчику. Що ти зробиш?
  - а) заберу собі;
  - б) залишу на місці;
  - в) спробую знайти власника;
  - г) віднесу додому.

**Розшифровка тесту**

- 1 – Г. Риба (вона не є наземною твариною, на відміну від інших).
- 2 – Г. Квадрат (логічна послідовність змін форм).
- 3 – А. Витече жовток і білок.
- 4 – Б. Небо затягло темними хмарами.
- 5 – В. Спробую знайти власника.

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Усього в тесті 5 завдань, отже, максимальна кількість балів – 5.

**5 балів:** Високий рівень критичного мислення. Дитина демонструє дуже добрі здібності до аналізу, логічного мислення та розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Вона здатна самостійно ухвалювати обґрунтовані рішення і має чітке уявлення про наслідки своїх дій.

**4 бали:** Достатній рівень критичного мислення. Дитина добре орієнтується в логічних завданнях, правильно визначає причинно-наслідкові зв'язки. Є незначні похибки, але загалом вона демонструє здатність до аналізу ситуацій і ухвалення правильних рішень.

**3 бали:** Середній рівень критичного мислення. Дитина має базові навички критичного мислення, проте іноді помиляється у визначенні логічних зв'язків або причинно-наслідкових відносин. Потребує додаткового розвитку вміння аналізувати та робити висновки.

**2 бали:** Низький рівень критичного мислення. Дитина має труднощі з логічним аналізом і визначенням причинно-наслідкових зв'язків. Їй потрібно більше уваги приділяти розвитку цих навичок і практикуватися у виконанні подібних завдань.

**1 бал:** Дуже низький рівень критичного мислення. Дитина демонструє значні труднощі у виконанні завдань, що потребують критичного мислення. Вона потребує значної підтримки та додаткових занять для розвитку базових навичок логічного мислення.

**0 балів:** Відсутність критичного мислення. Дитина не змогла виконати жодного завдання правильно. Це свідчить про необхідність серйозного розвитку критичного мислення та більш інтенсивних занять з аналізу та логіки.

**АКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК  
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ  
НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



УКРАЇНА  
ЧЕРНІГІВСЬКА МІСЬКА РАДА  
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ № 1 ЧЕРНІГІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
проспект Миру, 40, м. Чернігів, 14000, тел. 77-41-48, e-mail: [chernigiv01@gmail.com](mailto:chernigiv01@gmail.com) ЄДРПОУ № 25975352

11.12.2025 № 0104/273

на \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
«Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого  
шкільного віку на уроці фізичної культури»  
аспіранта Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
Синиці Артема Олексійовича

У Чернігівському ліцеї №1 Чернігівської міської ради упродовж 2024–2025 навчального року було впроваджено **елементи педагогічної технології формування м'яких навичок школярів на уроці фізичної культури**, розробленої аспірантом Синицею Артемом в межах дисертаційного дослідження. З огляду на те, що ліцей працює переважно з учнями середньої та старшої шкільної ланки, рекомендації та методичні матеріали були адаптовані автором до вікових особливостей учнів ліцею, зокрема шляхом ускладнення змістових елементів, розширення комунікативних завдань і трансформації рухових модулів відповідно до рівня фізичного й психосоціального розвитку учнів. Практична апробація охопила авторські дидактичні інструменти та методичні рекомендації, представлені в навчально-методичному посібнику «Формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури».

В освітній процес ліцею інтегровано комплекс методичних засобів, спрямованих на поєднання рухової діяльності з розвитком ключових soft skills. Відповідно до адаптованої технологічної моделі уроку, учні були залучені до командних, парних та індивідуальних інтерактивних завдань, що сприяли формуванню критичного мислення, адаптивності, здатності співпрацювати, ухвалювати рішення, проявляти ініціативу, аргументувати власну думку та творчо мислити. На відміну від молодшої школи, акцент був зміщений на розвиток усвідомленої комунікації, вміння працювати з інформацією, конструктивно взаємодіяти в команді та відповідально виконувати розширені рухові й тактично-ігрові завдання.

У рамках реалізації технології впроваджено:

Найменування пропозиції. Коротка характеристика	Наукова новизна	Ефект від впровадження
<p>Інтегровано адаптовану версію педагогічної технології Синиці Артема, розробленої для молодших школярів, шляхом її модифікації відповідно до вікових та когнітивних особливостей учнів середніх і старших класів.</p> <p>Реалізовано авторські ігрові та рухові модулі, інтерактивні командні завдання, елементи критичного мислення, емоційно-комунікативний супровід та рефлексивні техніки.</p> <p>Зміст уроків фізичної культури змінено відповідно до технологічної моделі, що передбачає розширені командні вправи, ситуаційний аналіз, аргументоване прийняття рішень та самостійне планування рухових дій.</p>	<p>Наукова новизна впровадження полягає у трансформації педагогічної технології, первинно розробленої для дітей молодшого шкільного віку, для застосування у середній та старшій школі.</p> <p>Методичні інструменти, ігрові модулі й рефлексивні техніки було адаптовано з урахуванням складніших когнітивних процесів підліткового віку та потреби в розвитку відповідальної комунікації, критичного мислення та командної взаємодії у старших учнів.</p> <p>Здійснено наукове обґрунтування можливості масштабування технології на старші вікові групи, підтверджено її універсальність та ефективність у різних освітніх умовах.</p>	<p>– зростання рівня командної взаємодії, відповідального ставлення до групових завдань та конструктивної комунікації;</p> <p>– посилення навчальної мотивації та активної включеності учнів у фізкультурно-оздоровчу діяльність;</p> <p>– покращення емоційної стабільності, здатності до аргументованого прийняття рішень;</p> <p>– підвищення рівня креативності, лідерських якостей, командної роботи, ;</p> <p>– формування усвідомленої позиції учнів у командній діяльності, покращення тактичного мислення та здатності до аналізу спільних результатів.</p>

Педагоги ліцею підкреслюють, що адаптована технологія продемонструвала високу ефективність для учнів середньої та старшої школи, забезпечила підвищення рівня активності та включеності учнів, сприяла зміцненню командної взаємодії, розвитку культури спілкування та формуванню відповідального ставлення до виконання групових завдань. Спостерігалось зростання навичок співпраці, ініціативності, самостійності й здатності аргументувати власні рухові та тактичні рішення.

З огляду на результати впровадження, педагогічній раді ліцею рекомендовано подальше системне застосування адаптованої технології у роботі з учнями середньої та старшої школи та поширення позитивного досвіду серед учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти міста.

Учитель фізичної культури

Денис ЄГОРЧЕНКО

Директор ліцею № 1

Ольга ШЕЛЕСТ





УКРАЇНА  
 ЧЕРНІГІВСЬКА МІСЬКА РАДА  
 УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ  
 ЧЕРНІГІВСЬКА ГІМНАЗІЯ № 3  
 ЧЕРНІГІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

вул. Гетьмана Полуботка, 14, м. Чернігів, 14000, тел. 67-63-32, e-mail: chernigiv03@gmail.com cheschool3.pp.ua ЄДРПОУ № 25955757

4.12.2025р

№ 864

**ДОВІДКА**

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 «Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого  
 шкільного віку на уроці фізичної культури»  
 аспіранта Національного університету  
 «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
 Синиці Артема Олексійовича

У 2024-2025 навчальному році у Чернігівській гімназії №3 Чернігівської міської ради впроваджено матеріали дисертаційного дослідження Синиці Артема Олексійовича на тему: «Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури». Впровадження здійснювалося шляхом апробації авторського навчально-методичного забезпечення, дидактичного комплексу, рухових ігор, інтерактивних завдань та рефлексивно-комунікативних практик, що орієнтовані на розвиток м'яких навичок в учнів 1-4 класів.

У ході реалізації матеріалів у навчальний процес інтегровано ключові компоненти педагогічної технології, які передбачають взаємопов'язаний розвиток фізичної підготовленості, критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та командної роботи. Доповненням до структурних змін уроку стало впровадження ключових компонентів авторської педагогічної технології, що включає концептуально-цільовий; процесуально-змістовий; діагностичний; результативний блок. У практику було інтегровано

командні рухові ігри, вправи з варіативними руховими рішеннями, завдання проблемного типу, а також комунікативні та креативні ігрові технології, описані у авторському навчально-методичному посібнику та дисертаційній роботі. Введено рефлексивні міні-практики, а також матеріали навчально-методичного посібника “Формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури”. Реалізовано діагностичний супровід, що передбачає використання авторських карт спостережень, чек-листів та інструментів оцінювання рівня сформованості м’яких навичок.

Учителі гімназії відзначили, що впровадження технології позитивно вплинуло на загальний емоційний фон класів, підвищило якість командної взаємодії, сформувало більш відповідальне ставлення до правил і завдань уроку, сприяло зростанню рухової й навчальної мотивації учнів. Реалізовані підходи довели свою ефективність у формуванні адаптивності, креативності та комунікативних умінь школярів, що було відзначено під час моніторингових спостережень.

На підставі результатів апробації рекомендовано подальше використання технології в системі уроків фізичної культури гімназії та розширення її застосування в інших класах молодшої школи. Гімназії був наданий авторський навчально-методичний посібник аспіранта «Розвиток soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури» та методичні рекомендації щодо розвитку м’яких навичок школярів, які впроваджені в освітній процес.

Учитель фізичної культури  
гімназії №3

Шаповаленко Валентина Іванівна

Директор гімназії №3



Яковчук Олена Миколаївна



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**  
 (ГЛУХІВСЬКИЙ НПУ ім. О. ДОВЖЕНКА)

Вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Тел.: (05444) 2-34-27,  
 факс: (05444) 2-34-74  
 E-mail: [gnpuoffice@gmail.com](mailto:gnpuoffice@gmail.com), [gnpuoffice@gnpu.edu.ua](mailto:gnpuoffice@gnpu.edu.ua)  
 код ЄДРПОУ 02125527

21.01.2026 № 114  
 на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
 зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)**

**СИНИЦІ АРТЕМА ОЛЕКСІЙОВИЧА**

**з теми «Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого  
 шкільного віку на уроках фізичної культури»**

Результати дисертаційного дослідження Синиці Артема Олексійовича впроваджено в освітній процес Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка під час реалізації першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура). Упровадження результатів дослідження здійснювалося з метою вдосконалення професійної підготовки здобувачів вищої освіти та формування їх методичної готовності до організації уроків фізичної культури в початковій школі з урахуванням розвитку м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку. Матеріали дисертаційного дослідження інтегровано в зміст дисциплін «Методика навчання фізкультурної освітньої галузі», «Сучасні технології фізичної культури» шляхом доповнення тем, пов'язаних із проектуванням уроку фізичної культури та реалізацією компетентнісного підходу, положеннями авторської педагогічної технології формування м'яких навичок молодших школярів. Здобувачам освіти було представлено структуру педагогічної технології, методичні принципи її застосування та приклади інтеграції розвитку критичного мислення, командної роботи, адаптивності, лідерських якостей й командної роботи у зміст рухових завдань. Окремі положення дисертаційного дослідження використано також у межах дисципліни «Педагогіка», зокрема під час розгляду питань педагогічної взаємодії вчителя й учнів, організації освітнього процесу та педагогічних умов формування м'яких навичок у молодшому шкільному віці. Упровадження результатів дисертаційного дослідження сприяло підвищенню рівня професійної та методичної підготовленості здобувачів вищої освіти, формуванню їх здатності проєктувати уроки фізичної культури з урахуванням компетентнісних результатів навчання й орієнтації на розвиток м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження Синиці Артема Олексійовича було обговорено і схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (протокол № 5 від 18.12.2025 року).

В.о. ректора



Олександр КУРОК



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**  
 вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300; тел.: (03849) 3-05-13, факс: (03849) 3-07-83, E-mail: post@kpnu.edu.ua  
 Web: http://www.kpnu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125616

Від 02.07.2026 № 1/26 На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 «Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей  
 молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури»  
 на здобуття ступеня доктора філософії  
 зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
 СИНИЦІ АРТЕМА ОЛЕКСІЙОВИЧА**

Матеріали дисертаційного дослідження використано під час викладання дисциплін першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Зокрема, в межах ОК «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання» було розширено змістовий модуль, присвячений віковим та індивідуально-психологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку. Здобувачам вищої освіти було представлено педагогічну технологію формування м'яких навичок як цілісну систему, що поєднує фізичний, соціальний та емоційний розвиток учнів, а також розкрито механізми розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та командної роботи дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

У межах ОК «Методика навчання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти» основні положення авторської педагогічної технології були інтегровано в теми, пов'язані з проектуванням і проведенням уроків фізичної культури в початковій школі. Особливу увагу приділено методичним прийомам використання ігрових, кооперативних і рефлексивних методів навчання, спрямованих на формування в учнів умінь працювати в команді, приймати спільні рішення, адаптуватися до змінних умов діяльності та проявляти ініціативу під час виконання рухових завдань. Здобувачам вищої освіти було представлено навчально-методичний посібник, спрямований на формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури, для педагогів (учителів ЗЗСО) та здобувачам педагогічних спеціальностей. Зміст посібника репрезентує комплекс із 20 спеціально дібраних рухливих ігор, спрямованих на цілеспрямований розвиток ключових м'яких навичок учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Результати дисертаційного дослідження також упроваджено в освітній процес другого (магістерського) рівня вищої освіти під час викладання ОК «Педагогіка фізичної культури». Зміст дисципліни було доповнено положеннями щодо науково-методичного обґрунтування формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку в умовах компетентнісно

орієнтованої освіти. У процесі навчання магістрантів здійснювався аналіз сучасних педагогічних технологій, розгляд авторської педагогічної технології як прикладу інтегрованого підходу, а також обговорення можливостей її адаптації до різних освітніх контекстів і рівнів загальної середньої освіти.

Застосування результатів дисертаційного дослідження сприяло підвищенню рівня психолого-педагогічної та методичної підготовки здобувачів вищої освіти, формуванню в них усвідомленого ставлення до розвитку м'яких навичок учнів як важливого складника сучасної фізкультурної освіти та готовності до впровадження інноваційних педагогічних технологій у професійній діяльності.

Результати дисертаційного дослідження мають прикладне значення для освітнього процесу та науково-методичної діяльності кафедри теорії і методики фізичного виховання. Результати впровадження обговорили та схвалили на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 19 від 29 грудня 2025 року).

**Проректор з наукової роботи,  
доктор педагогічних наук, професор**



**Світлана  
МИРОНОВА**

## ДОВІДКА

про впровадження результатів дослідження  
з теми «Креативна педагогіка» наукового гуртка  
«Інноваційні технології навчання та виховання у галузі освіти, фізичного  
виховання та спорту»  
кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
(керівник гуртка к.п.н, доцентка Воєділова О.М.)

В Конотопському ліцеї 9, Конотопської міської ради, Сумської області у 2024-2025 н.р. з метою апробації результатів досліджень наукових робіт членів наукового гуртка «Інноваційні технології навчання та виховання у галузі освіти, фізичного виховання та спорту» кандидатки педагогічних наук, доцентки Олени Воєділової, аспіранта Артема Синиці, здобувача Миколи Заруби до освітнього процесу було впроваджено:

<i>Найменування пропозиції (автор). Коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p>Впровадження креативних ідей, моделей організації та підходів до фізичного виховання школярів (Микола Заруба). Провідною ідеєю реалізації креативних підходи до викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є пошук інноваційних підходів до фізичного виховання школярів з метою підвищення рівня вмотивованість учнів до занять фізичними вправами та рівня їх рухової активності.</p>	<p>Обґрунтовано, розроблено та запроваджено в освітній процес авторські, креативні ідеї, моделі організації та підходи до фізичного виховання школярів. Сформовані практичні рекомендації щодо використання інноваційних методик викладання фізичної культури, які підвищують зацікавленість учнів, ефективність навчального процесу та сприяють формуванню здорового способу життя.</p>	<p>Впровадження креативних ідей, моделей організації та підходів до фізичного виховання школярів позитивно вплинуло на: вмотивованість учнів до занять фізичними вправами, формування їх пізнавального інтересу, рівень рухової активності учнів.</p>
<p>Впровадження педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури (Артем Синиця). Провідною ідеєю реалізації технології є підходи до змісту занять фізичною культурою щодо орієнтування вчителів не</p>	<p>Обґрунтовано, розроблено та запроваджено в освітній процес педагогічну технологію формування м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури; <i>удосконалено</i> методи та засоби формування м'яких навичок дітей молодшого</p>	<p>Комплексний підходу до уроку фізичної культури (педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури) сприяв як фізичному розвитку школярів так і формуванню їх особистості, їх м'яких навичок, зокрема.</p>

<p>тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу; розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання.</p> <p>Впровадження матеріалів навчально-методичний посібника «Формування softskills у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури».</p>	<p>шкільного віку в освітньому процесі ЗЗСО.</p>	
<p>Впровадження принципів креативної педагогіки до фізичного виховання школярів (Олена Воеділова). Провідною ідеєю реалізації принципів креативної педагогіки в освітній процес з фізичного виховання школярів є пошук інноваційних підходів до викладання фізичної культури у ЗЗСО, пошук та розповсюдження передового педагогічного досвіду педагогів у сфері фізичного виховання.</p>	<p>Визначено та описано теоретико-методичні основи креативної педагогіки в контексті фізичного виховання. Обґрунтовано, розроблено та запроваджено в освітній процес метод використання дидактичного арсеналу креативної педагогіки.</p>	<p>Впровадження креативних підходів до освітнього процесу сприяло розкриттю творчого потенціалу педагогів, створенню авторських моделей навчання та як результат підвищенню пізнавальних інтересів школярів.</p>

Директор  
Конотопського ліцею 9  
Конотопської міської ради  
Сумської області



*Олена Воеділова*

(Прізвище та ініціали)



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка**

вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, 14013, Тел. 3-36-10  
 E-mail chnpu @ chnpu.edu.ua Код ЄДРПОУ 02125674

15.12.2025 № 25

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**«Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого**  
**шкільного віку на уроці фізичної культури»**  
**на здобуття наукового ступеня доктора філософії**  
**СИНИЦІ АРТЕМА ОЛЕКСІЙОВИЧА**

Результати дисертаційного дослідження Синиці Артема Олексійовича були інтегровані в освітній процес Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка на факультеті фізичного виховання.

Основою впровадження стала педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку, розроблена автором у межах дисертаційного дослідження. Основні положення авторської технології були впроваджені до ОП «Середня освіта (Фізична культура)» шляхом ускладнення структури завдань, розширення когнітивної складової, застосування аналітико-рефлексивних процедур та інтеграції професійно орієнтованих форм діяльності здобувачів.

У ході впровадження було реалізовано такі змістові напрями: поглиблення креативного компоненту професійної підготовки здобувачів, що передбачало розроблення ними авторських варіантів рухливих ігор, створення модифікованих структурованих ігрових моделей та укладання варіативних сценаріїв, спрямованих на розвиток навичок співпраці, комунікації й стратегічного мислення у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури; використання інтерактивних форм навчальної

взаємодії, орієнтованих на моделювання педагогічних ситуацій, аналіз різних варіантів організації ігрової діяльності, обґрунтування педагогічних рішень і застосування прийомів співробітництва в умовах динамічної групової роботи; формування аналітико-рефлексивної компетентності шляхом застосування розширених рефлексивних інструментів, які забезпечували оцінювання ефективності ігрових моделей, визначення їх дидактичного потенціалу, аналіз педагогічних ризиків та формулювання рекомендацій щодо їх використання в роботі з дітьми молодшого шкільного віку; інтеграція елементів критичного аналізу в структуру рухової діяльності, у межах якої здобувачам пропонувалося здійснювати порівняння традиційних і авторських підходів, аргументувати вибір педагогічних засобів, розглядати можливі сценарії педагогічного впливу та прогнозувати очікувані результати розвитку м'яких навичок; здійснення проектно-методичної діяльності, спрямованої на створення здобувачами власних дидактичних продуктів — методичних карток, ігрових модулів, наборів завдань і мініпосібників, орієнтованих на розвиток м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор.

Завдяки впровадженню результатів дослідження Синиці А.О. здобувачі продемонстрували розвиток умінь моделювати й структурувати освітній процес, здійснювати аналітико-рефлексивну оцінку педагогічних ситуацій щодо розвитку м'яких навичок, аргументувати вибір методичних засобів і прогнозувати наслідки педагогічного впливу. Виявлено позитивну динаміку у формуванні навичок розвитку у школярів лідерства, креативного мислення, командної взаємодії, комунікації та адаптивності.

Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції авторської педагогічної технології в систему професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Впровадження технології сприяло удосконаленню змістового, методичного й діяльнісного компонентів освітнього процесу та відповідає сучасним тенденціям компетентісно орієнтованої підготовки здобувачів вищої освіти.

Розроблені Синицею А.О. рекомендації щодо формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури, а

також наданий методичний посібник «Формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури», дозволили розшири програмовий матеріал освітніх компонентів «Теорія та методика фізичного виховання», «Педагогіка», «Інноватика в системі фізичного виховання у початковій та середній школі», «Креативні рухи у фізичному вихованні школярів».

Наукові результати розширили уявлення про нові підходи до формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Оновлено й доповнено навчально-методичні матеріали для лекцій і семінарів, що сприяло поглибленню теоретичних знань студентів, а також підвищенню їх практичних навичок у сфері фізичного виховання.

Результати впровадження обговорено на засіданні кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (протокол № 4 від 27.11.2025).

Завідувач кафедри педагогіки,  
психології та методики  
фізичного виховання

Сергій ГАРКУША

Проректор з наукової роботи  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка



Наталія НОСОВЕЦЬ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з наукової роботи

Національного університету

«Чернігівська політехніка»

кандидат технічних наук, доцент



Анатолій ПРИСТУПА

«5» зрудня 2025 р.

### АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження

*Синиці Артема Олексійовича*

«Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури»

на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Комісія у складі:

голова комісії – декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації, к. психол. наук, доцент Нагорна Надія Сергіївна, члени комісії – завідувач кафедри фізичної реабілітації, к. пед. наук доц., Зайцев Володимир Олексійович; к. екон. наук, доц., Ридзель Юрій Миколайович, розглянувши матеріали дисертаційної роботи Синиці Артема Олексійовича склала цей акт про те, що враховуючи специфіку підготовки здобувачів вищої освіти та професійно-практичну спрямованість нижче зазначених дисциплін, авторська педагогічна технологія формування м'яких навичок була адаптована та доповнена низкою ускладнених завдань, що дозволило інтегрувати її положення в систему професійної підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту в освітній процес кафедри фізичної реабілітації до робочої програми навчальних дисциплін освітньої програми «Фітнес та активне дозвілля» зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, впроваджено наступні результати:

<i>Назва освітніх компонент</i>	<i>Науковий результат</i>
1. Рухливі ігри 2. Спортивна анімація	Методичні рекомендації щодо розвитку soft skills засобами рухливих ігор; авторські ігрові сценарії для занять; авторські структуровані картки аналізу гри.
3. Аеробний фітнес	Інтегровані елементи взаємодії, спрямовані на розвиток навичок командної роботи під час виконання групових аеробних завдань; створення здобувачами вищої освіти авторських варіацій рухових комбінацій, мінікомпозицій та комбінацій із використанням інноваційних структур аеробного фітнесу; впроваджено рефлексивні методики, адаптовані з авторської технології, що забезпечують підвищення усвідомленості здобувачів щодо ефективності власної рухової діяльності.

Результати впровадження засвідчили підвищення рівня готовності здобувачів до застосування сучасних педагогічних технологій, розвиток їх здатності до творчого конструювання освітнього процесу, поглиблення навичок командної взаємодії, рефлексії та професійної комунікації. Здобувачі продемонстрували вміння прогнозувати освітні результати, аргументовано обирати ігрові засоби для розвитку м'яких навичок та створювати власні педагогічні рішення відповідно до вікових особливостей.

Голова комісії



Надія НАГОРНА

Члени комісії:


Володимир ЗАЙЦЕВ

Юрій РИДЗЕЛЬ

УКРАЇНА  
Тернопільська обласна рада  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка  
Вул. Літєйна, 1, м. Кременець,  
Тернопільська обл., 47003  
тел/факс: (035-46) 2-19-91  
ел. пошта: kogpa\_docs@ukr.net



UKRAINE  
Ternopil Regional Council  
Kremenets Taras Shevchenko Regional  
Academy of Humanities and Pedagogy  
1, Litseina St., Kremenets,  
Ternopil Region, 47003  
phone/fax: (0 5-46) 2-19-91  
e-mail: kogpa\_docs@ukr.net

№ 05-16/159

«22» грудня 2025р.

### ДОВІДКА

про апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**Синиці Артема Олексійовича**

на тему «Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури» на здобуття наукового ступеня доктора філософії в освітній процес Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

Упродовж 2024–2025 рр. кафедра теорії та методики фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка здійснювала апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження Синиці Артема Олексійовича, яка передбачала проведення комплексу заходів, спрямованих на підготовку майбутніх учителів до формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури та безпосереднього залучення їх до освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Матеріали дисертаційного дослідження використано під час виконання дисциплін професійно-орієнтованого циклу, що забезпечують формування методичних, педагогічних і практичних компетентностей здобувачів вищої освіти. Зокрема, у процесі освоєння таких ОК, як «Інноваційні технології фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання у ЗЗСО», «Секційна робота у закладах позашкільної та загальної середньої освіти», були інтегровані ключові положення педагогічної технології, що стосуються формування у здобувачів вищої освіти умінь проєктувати та реалізовувати освітній процес із метою розвитку м'яких навичок у дітей молодшого шкільного віку.

В процесі професійної підготовки студентів застосовувались елементи авторської педагогічної технології, які сприяли засвоєнню методичних підходів до організації навчальної діяльності, розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, командної роботи та лідерських якостей у контексті уроків фізичної культури. Це підвищило рівень їх методичної компетентності та готовності до якісної професійної діяльності.

Довідку про апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження Синиці Артема Олексійовича затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (протокол № 7 від 18 грудня 2025 р.).

Проректор із стратегічного планування та наукової роботи  
доктор педагогічних наук, професор



Микола КУРАЧ

## ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
**«Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого  
шкільного віку на уроці фізичної культури»**  
аспіранта Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
Синиці Артема Олексійовича

Упродовж 2024–2025, 2025-2026 навчальних років в приватному ліцеї «Унікум» м. Чернігова здійснювалося впровадження результатів дисертаційного дослідження Синиці Артема Олексійовича, яке присвячене розробці педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Особливості освітньої моделі ліцею, яка ґрунтується на принципах індивідуалізації, компетентнісного розвитку та інтеграції навчального змісту, дали змогу органічно поєднати авторський підхід із внутрішніми стандартами закладу.

Під час впровадження було використано матеріали авторського навчально-методичного посібника «Формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури», зокрема сценарії рухових занять, дидактичні інструменти, рефлексивні методики. Для забезпечення відповідності освітньому середовищу ліцею зміст технології було адаптовано через ускладнення рухових завдань, підсилення творчої складової та розширення компонентів міжособистісної взаємодії.

Відповідно до запропонованої автором педагогічної технології формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури до практичної діяльності закладу включено такі напрями роботи:

- ✓ авторські рухові комплекси, спрямовані на розвиток критичного мислення, лідерських якостей, креативності, командної роботи, адаптивності учнів;
- ✓ командні інтерактивні моделі, які формували навички лідерства, аргументованого прийняття рішень, відповідальності за спільний результат та конструктивного погодження позицій;

- ✓ творчі рухові практики, що поєднували фізичну активність з елементами сюжетності, гейміфікації, рольової та ситуаційної взаємодії;
- ✓ короткі рефлексивні інструменти, орієнтовані на усвідомлення учнями власного емоційного стану, формування індивідуальних мікроцілей і вміння аналізувати результати своєї діяльності.

Результати спостережень педагогів ліцею свідчать про позитивну динаміку у формуванні соціально-комунікативних, емоційних та творчих компетентностей учнів молодшого шкільного віку. Учні стали активніше проявляти ініціативу, відповідально ставитися до командних завдань, демонструвати гнучкість мислення, стійкість до емоційних викликів та готовність до конструктивної взаємодії.

Отримані результати підтверджують ефективність авторської педагогічної технології як дієвого інструмента розвитку м'яких навичок, її відповідність освітній політиці та ціннісним орієнтирам приватного ліцею «Унікум». Заклад рекомендує продовжувати впровадження технології та розширити сфери її застосування в освітніх та позаурочних формах роботи.

Директор ліцею «Унікум»

Діана КРАВЧУК



УКРАЇНА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**  
(ТНПУ)

вул. М.Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027,  
тел. (0352) 43-58-80, факс (0352) 43-60-02  
e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544



UKRAINE  
MINISTRY OF EDUCATION AND  
SCIENCE OF UKRAINE  
**TERNOPIL VOLODYMYR HNATIYK  
NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY**  
(TNPU)

2 M.Kryvonosa st., Ternopil, 46027, Ukraine  
tel. +38 0352 43-58-80, fax: +38 0352 43-60-02  
e-mail: info@tnpu.edu.ua

Від « 08 » 01 2026 р. № 18/19.02-33 На № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ р.

**ДОВІДКА**  
про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Синиці Артема Олексійовича

Результати дисертаційного дослідження Синиці Артема Олексійовича на тему «Педагогічна технологія формування м'яких навичок дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури» впроваджено в освітній процес Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на кафедрі теоретичних основ і методики фізичного виховання.

Впровадження здійснювалося в межах реалізації освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А4 «Середня освіта (фізична культура)» та було спрямоване на вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Матеріали дослідження використано під час викладання дисциплін методичного та педагогічного спрямування, зокрема «Теорія і методика фізичної культури та спорту», «Сучасні ігри Нової української школи», «Новітні технології у фізичному вихованні», «Педагогічна і професійна майстерність».

У процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти упроваджено окремі елементи авторської педагогічної технології, що передбачають формування здатності майбутніх учителів фізичної культури проєктувати та реалізовувати уроки в початковій школі з урахуванням розвитку м'яких навичок учнів. Особливу увагу приділено методичним підходам до розвитку критичного мислення, адаптивності, креативності, лідерських якостей та командної взаємодії засобами фізичного виховання.

Використання результатів дисертаційного дослідження сприяло підвищенню рівня методичної компетентності здобувачів вищої освіти, формуванню у них цілісного розуміння сучасних педагогічних технологій у фізичному вихованні та готовності до впровадження компетентнісно орієнтованих підходів у професійній діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Проректор з наукової роботи та міжнародного співробітництва

Завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання



Ірина ЗАДОРЖНА

Володимир НАУМЧУК