

**БАЗИЛЬЧУК Віра**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-5134-5047>e-mail: [virabazylchuk@ukr.net](mailto:virabazylchuk@ukr.net)

## ПОРІВНЯННЯ ТРАДИЦІЙНИХ І СУЧАСНИХ МОДЕЛЕЙ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті представлено порівняльний аналіз традиційної та сучасної моделей уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Розкрито їх структурні, методичні та педагогічні відмінності, визначено переваги й недоліки кожного підходу. Проаналізовано відповідність моделей вимогам Нової української школи (НУШ). Традиційна модель розглядається як стандартизований процес передачі від учителя до учнів нормативно визначених знань, умінь і навичок, спрямований на досягнення фіксованих показників фізичної підготовленості. Для неї характерні жорстко регламентована трикомпонентна структура уроку, фронтальні форми роботи, авторитарний стиль педагогічної взаємодії та оцінювання на основі виконання встановлених нормативів. Попри організованість і керованість, такий підхід обмежує диференціацію, самостійність учнів і формування довготривалої мотивації до фізичної активності. Розкрито ключові риси традиційного підходу, що базується на нормативності, стандартизованості та домінуванні ролі вчителя як основного джерела інформації й контролю результатів. Окреслено його сильні сторони - організованість, чіткість, передбачуваність - а також недоліки, зокрема недостатній рівень диференціації, обмежені можливості для індивідуалізації та слабе формування стійкої внутрішньої мотивації до фізичної активності.

Сучасна модель фізичного виховання, побудована відповідно до концепції НУШ, орієнтована на особистісний розвиток, індивідуалізацію та формування життєвих компетентностей. Вона передбачає варіативний зміст, свободу вибору видів діяльності, інтерактивні формати роботи, використання цифрових технологій і роль учителя як фасилітатора. Структура сучасного уроку включає мотиваційний, адаптивно-підготовчий, основний та рефлексивно-відновлювальний етапи. Такий підхід забезпечує позитивний емоційний фон, залученість кожного учня, розвиток самостійності, комунікативних умінь і відповідальності за власне здоров'я. Аналіз підкреслює, що традиційна модель зберігає певну ефективність, але потребує модернізації та інтеграції інноваційних методів, які відповідають вимогам компетентнісного навчання та сучасних освітніх тенденцій.

Ключові слова: фізична культура, традиційний урок, сучасний урок, НУШ, модульне навчання, педагогічні технології.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.4>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 02.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 26.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© БАЗИЛЬЧУК Віра

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Урок фізичної культури є складовою освітнього процесу, що формує фізичну підготовленість, культуру здоров'я та соціальні компетентності учнів. Традиційні моделі уроку, сформовані у ХХ столітті, забезпечували дисципліну та системність, але часто не враховували індивідуальні потреби школярів. У межах НУШ акцент робиться на компетентнісний підхід, діяльнісне навчання, диференціацію та залучення учнів до активної взаємодії. Це зумовлює потребу в оновленні змісту й структури уроків фізичної культури

В умовах зниження рівня фізичної активності школярів, психоемоційних

навантажень та викликів, пов'язаних із сучасними соціальними реаліями, питання ефективності уроків фізичної культури набуває особливого значення. Порівняння традиційних і сучасних моделей дає змогу визначити переваги й недоліки обох систем, оптимізувати навчальний процес і створити таку організацію уроку, яка сприятиме підвищенню якості фізичного виховання, збереженню здоров'я і всебічному розвитку учнів.

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується відходом від тоталітарної уніфікації і стандартизації педагогічного процесу, інтенсивним переосмисленням цінностей, пошуками нового в теорії та практиці навчання і виховання.

Отже, дослідження є актуальним, оскільки воно відповідає вимогам сучасних освітніх реформ, практичним потребам школи та суспільному запиту на формування здорового покоління.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Впровадження сучасних підходів до формування змісту освіти, зокрема оновлення системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти відповідно до Концепції Нової української школи, є одним із пріоритетних напрямів наукових досліджень у галузі теорії та методики фізичного виховання. У працях В. Гузара, С. Моїсєєва, Г. Суханової, В. Цибульської, О. Шалара та інших учених обґрунтовано необхідність переорієнтації традиційної моделі уроку фізичної культури на особистісно орієнтовану та компетентнісну, що відповідає сучасним освітнім викликам і потребам учнівської молоді. Науковці наголошують, що оновлений зміст фізичного виховання має бути спрямований не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування ключових компетентностей, зокрема здоров'язбережувальної, соціальної та громадянської. У цьому контексті особливої ваги набуває врахування індивідуальних інтересів, здібностей і потреб здобувачів освіти, що сприяє підвищенню їхньої навчальної мотивації та активної залученості до освітнього процесу. Зокрема, В. Цибульська та Г. Суханова підкреслюють, що «сучасний урок фізичної культури повинен будуватися на засадах дитиноцентризму та надавати учням можливість вільного вибору варіативних модулів або їх поєднання. Такий підхід відповідає ідеології Нової української школи, де учень виступає активним суб'єктом навчання, здатним усвідомлено приймати рішення щодо власної освітньої траєкторії. Варіативність змісту сприяє врахуванню різного рівня фізичної підготовленості школярів, їхніх уподобань та психофізіологічних особливостей» [10].

Франків Є. зазначає, що «у школярів відбувається активний розвиток як розумових, психічних процесів, так і фізичного стану. В цей час формуються свої інтереси та мотиви щодо навчальної

діяльності загалом та ставлення до уроків з фізичного виховання зокрема. Дослідивши бачення учнів шкіл, науковець констатує, що найвпливовішими факторами, що впливають на мотивацію до занять є бажання поліпшити власну фізичну підготовки та покращити тонус організму, та прагнення пізнати себе і свої можливості, а також важливо отримувати достатнє фізичне навантаження на уроках, брати участь в креативних і нових формах проведення уроку і отримувати позитивний настрій» [8].

Питання впровадження інноваційних форм, методів, засобів та обладнання на заняттях з фізичної культури постає тоді, коли заняття перестає бути найулюбленишим для школярів. Перед викладачем виникає потреба творчо підходити до планування занять: так, щоб зацікавити дітей, підвищити їх інтерес до занять фізичною культурою, формувати у них звичку до здорового способу життя. Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів і культур засвідчує перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичної культури. Інновація характеризує нововведення, новизну, зміну, введення чогось нового. Стосовно педагогічного процесу інновація означає введення нового в цілі, зміст, форми, методи, методики та технології навчання та виховання; в організацію спільної діяльності вчителя і учня, вихованця.

Науковці зазначають, що реалізація варіативних модулів позитивно впливає на рівень рухової активності учнів, оскільки створює умови для вибору привабливих видів рухової діяльності. Це, своєю чергою, формує стійкий інтерес до занять фізичною культурою та мотивує школярів до систематичної фізичної активності як у межах навчального процесу, так і в позаурочний час. Таким чином, фізична культура перестає сприйматися лише як обов'язковий навчальний предмет і набуває значення важливого чинника здорового способу життя. Особливий акцент у працях учених робиться на ігрових формах організації занять, які розглядаються як ефективний педагогічний засіб активізації навчальної діяльності учнів. Ігрові технології забезпечують постійну активну взаємодію між учасниками

освітнього процесу, сприяють розвитку комунікативних умінь, навичок співпраці, взаємодопомоги та відповідальності. Крім того, ігрова діяльність створює позитивний емоційний фон уроку, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату [4,9,11].

Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О. та Демідова О., аналізуючи традиційний підхід до проведення уроків фізичної культури, зазначають, що «він передбачає стандартизоване виконання нормативів, акцент на фізичній підготовленості як кінцевому результату, має вузьку орієнтацію на пізнавальні (або фізіологічні) показники, а не на розвиток особистості, мотивації та індивідуальних потреб. Не враховує потреби диференціації, самоорганізації, інтересів учнів, їх психологічних та соціальних аспектів. Тому автори обґрунтовують необхідність переходу до сучасної моделі, яка забезпечить гнучкі, різноманітні форми роботи; інтеграцію оздоровчих, навчальних і розвивальних цілей; орієнтацію на компетентності й особистісний розвиток» [7]. Науковці, виокремлюють «важливі аспекти сучасного уроку фізичної культури: диференційований підхід до учнів з урахуванням їхнього стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, моторної готовності та гендерних відмінностей; оптимізація навчального процесу через використання інноваційних методів і технологій навчання та тренування; інтегрований підхід - поєднання оздоровчих, освітніх, навчальних та розвивальних завдань уроку; формування в учнів умінь і навичок самостійно виконувати фізичні вправи - тобто акцент не лише на виконанні під керівництвом, але й на автономності; забезпечення під час кожного заняття оптимального рівня моторної активності для всіх учнів; урахування мотивів і інтересів учнів - важливість суб'єктності учня у виборі активностей; гнучкість і відкритість до інновацій - можливість адаптувати зміст і форми уроків залежно від контексту» [7].

Цибульська В. В. та Суханова Г. П. «розглядають спрямованість уроків фізичної культури крізь призму гармонійного поєднання продуктивної та творчої діяльності учнів. Учені наголошують на важливості

використання таких методів навчання, які забезпечують об'єктивне й ефективне оцінювання навчальних досягнень, зокрема через формувальне оцінювання, самооцінку та взаємооцінку» [10]. У науково-методичній літературі окреслено широкий спектр освітніх технологій, що застосовуються на уроках фізичної культури, серед яких ігрові, тренінгові, інтерактивні, дослідницькі, інформаційно-комунікаційні, проектні та технології випереджального навчання. Особливе місце серед зазначених технологій посідають тренінгові вправи, які сприяють урізноманітненню структури уроку, підвищенню його ефективності та формуванню в учнів навичок критичного мислення, співпраці й саморефлексії. Застосування таких вправ дозволяє інтегрувати фізичну активність з інтелектуальним і емоційним розвитком особистості, що є важливою умовою цілісного виховання учнів [4, 5].

Аксьонова О. П. виокремила «пріоритетні позиції сучасного підходу аналізу уроку з фізичної культури в новій українській школі. Унаслідок дослідження, сформовано показники, на підставі яких можна визначити ступінь ефективності сучасного уроку з фізичної культури з точки зору коефіцієнту корисної дії. Зокрема, це ступінь задоволення базових потреб учнів; обсяг виконаних на уроці педагогічних завдань; виконання програмних вимог до сучасного уроку; реалізація здоров'яцентрованої дидактичної системи (збереження, розвиток здоров'я учнів, формування їхньої культури здоров'я); накопичування індексу здоров'я уроку з фізичної культури. Зазначені аспекти подаються для подолання рудиментарної методики фізичного виховання» [1].

У свою чергу, науковці детально аналізують особливості здоров'язбережувального уроку фізичної культури, визначаючи комплекс вимог до його організації. Серед них ключовими є раціональне чергування видів діяльності з метою запобігання перевтомі, організація групових і парних форм роботи для підвищення щільності рухової активності, а також застосування інтерактивних методів, що стимулюють ініціативність і творчість учнів. Дослідники підкреслюють значення створення позитивного психологічного клімату та ситуацій успіху, що сприяє

підвищенню самооцінки учнів і формуванню внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Окрім того, наголошується на необхідності індивідуального підходу до кожного учня з урахуванням його фізичних можливостей, стану здоров'я та рівня підготовленості. Проведення занять на свіжому повітрі, використання загартовувальних і оздоровчих дихальних вправ, упровадження ігор, ігрових ситуацій, нестандартних та інтегрованих уроків розглядаються як ефективні засоби зміцнення здоров'я та підвищення інтересу учнів до фізичної культури [2,9].

Чопик Р. В. та М. І. Полякова рекомендують «програму впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури з варіативних модулів, а саме баскетболу. Науковці зазначають, що «на відміну від традиційних методик, що ґрунтуються здебільшого на репродуктивних методах навчання, запропонований підхід передбачає засвоєння техніки фізичних вправ на основі творчо-пошукової діяльності учнів. Саме використання основних опорних точок дає змогу школяру стати суб'єктом процесу навчання. Вивчення техніки фізичних вправ вимагає від учня не тільки виокремлення, усвідомлення й запам'ятовування необхідних дій і відчуттів у кожній опорній точці, а й побудови та виконання руху відповідно до системи основних опорних точок» [11].

Отже, узагальнення поглядів науковців дозволяє стверджувати, що сучасний урок фізичної культури має бути динамічним, емоційно насиченим і методично різноманітним, спрямованим на комплексний розвиток особистості учня. Реалізація інноваційних освітніх і здоров'язбережувальних технологій у поєднанні з творчим підходом учителя створює умови для підвищення якості фізкультурної освіти та формування здоров'язбережувальної компетентності школярів.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених удосконаленню системи фізичного виховання школярів та

впровадженню ідей Нової української школи, проблема оптимальної організації уроку фізичної культури залишається недостатньо вирішеною. У науковій літературі ґрунтовно висвітлено окремі аспекти сучасного уроку фізичної культури, зокрема питання компетентнісного підходу, варіативності змісту, використання ігрових та інтерактивних технологій, здоров'язбережувальної спрямованості занять. Водночас недостатньо уваги приділено системному порівняльному аналізу традиційної та сучасної моделей уроку фізичної культури з позицій їх реальної ефективності у формуванні фізичних, соціальних і здоров'язбережувальних компетентностей учнів.

У більшості досліджень традиційна модель розглядається переважно з критичної точки зору як застаріла та малоефективна в умовах сучасних освітніх реформ, тоді як її потенційні переваги (організованість, чіткість структури, ефективність у формуванні технічних рухових навичок) залишаються недостатньо проаналізованими. Водночас сучасна модель уроку фізичної культури, хоча й декларується як більш прогресивна та відповідна вимогам НУШ, не завжди має достатнє емпіричне обґрунтування щодо умов її впровадження, поєднання з традиційними елементами та адаптації до реальних можливостей закладів загальної середньої освіти.

Недостатньо дослідженим залишається питання раціонального поєднання традиційних і сучасних підходів до організації уроку фізичної культури, з урахуванням матеріально-технічних ресурсів школи, професійної підготовки вчителя, вікових та індивідуальних особливостей учнів. Також потребує уточнення вплив різних моделей уроку на рівень внутрішньої мотивації школярів, їх емоційний стан, ставлення до фізичної активності та готовність до занять фізичною культурою поза межами школи.

Отже, актуальною залишається проблема визначення педагогічної доцільності та ефективності застосування традиційної й сучасної моделей уроку фізичної культури, а також обґрунтування можливостей їх інтеграції з метою підвищення якості фізичного виховання в умовах Нової

української школи. Саме ці невирішені аспекти зумовили вибір теми даної статті та визначили напрям подальшого дослідження.

#### 4. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Порівняти традиційну та сучасну моделі уроку фізичної культури й визначити їх ефективність у формуванні фізичних, соціальних та здоров'язбережувальних компетентностей учнів.

#### 5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Традиційна модель ґрунтується на уявленні про фізичну культуру, як процес передачі від учителя до учнів нормативно визначених знань, умінь і навичок, які мають забезпечити певний рівень фізичної підготовленості. Центральною ідеєю є стандартизація - кожен учень має опанувати конкретні рухові дії та досягти встановлених програмою результатів. Такий підхід орієнтує вчителя на контроль, дисципліну і відтворення навчального матеріалу, а учня - на виконання інструкцій і досягнення нормативів.

Однією з найбільш виражених характеристик традиційної моделі є жорстко регламентована трикомпонентна структура уроку фізичної культури: підготовка, основна та заключна частини. Такий структурний підхід забезпечує високу керованість навчального процесу, проте зменшує гнучкість і не завжди відповідає індивідуальним можливостям учнів.

Найпоширенішим способом організації занять у традиційній моделі є фронтальна робота, коли всі учні виконують одні й ті самі вправи одночасно. Це сприяє дисциплінованості, але не враховує темп навчання, індивідуальний рівень підготовленості та особливості розвитку кожної дитини. Командні та стройові методи - подання чітких команд, групове пересування тощо - підсилюють авторитарність моделі та мінімізують самостійність учнів.

Система оцінювання будується на виконанні стандартизованих нормативів з розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості. Нормативи розглядаються як основний

індикатор результативності. Незважаючи на об'єктивність таких критеріїв, вони часто не враховують індивідуальну динаміку прогресу, мотивацію та зусилля учня, що може формувати негативне ставлення до фізкультурної діяльності в тих, хто не досягає необхідного рівня.

Однак, учитель є центральною фігурою навчального процесу: він організовує діяльність, демонструє техніку, визначає темп, контролює якість виконання завдань. Педагогічна взаємодія є здебільшого вертикальною, а учні виступають у ролі виконавців. Це дозволяє забезпечити дисципліну та цілеспрямованість уроку, проте обмежує розвиток самостійності, рефлексії та відповідальності за власний фізичний розвиток.

Незважаючи на певну консервативність, традиційна модель має низку переваг, які зумовлюють її тривале застосування в освітній практиці: високий рівень організованості та дисципліни, що особливо важливо при роботі з великими класами; чіткість та передбачуваність структури, що полегшує планування навчального процесу; ефективність у формуванні технічних навичок, які потребують багаторазового повторення; можливість об'єктивного контролю, адже нормативи забезпечують стандартизований підхід до оцінювання. Разом із тим, традиційна модель обмежує можливості сучасного особистісно орієнтованого навчання. Її недоліки включають: недостатню диференціацію навчального матеріалу та навантаження; низький рівень самостійності учнів; обмежений розвиток компетентностей, пов'язаних із здоров'язбереженням і фізичною активністю упродовж життя; можливе зниження мотивації учнів, які не досягають нормативів; мінімальний простір для рефлексії, творчості та ініціативи.

Ці фактори обумовлюють потребу у модернізації підходів до фізичного виховання в рамках нової української школи, де ключовими стають не лише фізичні показники, а й компетентності, інтереси та індивідуальна траєкторія розвитку учнів.

Традиційна модель фізичного виховання посідає важливе місце в історії шкільної освіти та має низку організаційних і методичних переваг. Однак у сучасних

умовах вона потребує переосмислення та доповнення інноваційними підходами, які забезпечують гнучкість, мотивацію, індивідуалізацію та інтеграцію фізичної активності в повсякденне життя учнів. Її елементи можуть залишатися ефективними, проте лише в поєднанні з компетентнісними, діяльнісними та особистісно орієнтованими методами, що відповідають вимогам сучасної освіти.

Сучасна модель уроку фізичної культури розроблена відповідно до філософії НУШ: «орієнтація на дитину», здоров'язбереження, компетентнісний підхід, переорієнтовується з механічного тренування рухових навичок на комплексний розвиток особистості, формування життєвих компетентностей, підтримку здоров'я, створення емоційно безпечного освітнього середовища та розвиток мотивації до фізичної активності протягом життя. Вона базується на принципах нової української школи, індивідуалізації, варіативності, свободі вибору та використанні інтерактивних методів.

Фізичні вправи на уроці підбираються з урахуванням рівня підготовленості учнів, впроваджується індивідуальна траєкторія і персональні цілі. Урок може містити різноманітні модулі: ігрові види спорту, фітнес, легка атлетика, єдиноборства, танцювальні практики, туризм та ін. Учні можуть обирати вид діяльності чи рівень складності вправ, пропонується робота в групах, парах, ротація станцій, виконуються командні завдання. Учитель виконує роль фасилітатора та мотиватора. Рекомендовано використання відеоінструкцій, мобільних застосунків, онлайн-трекінгу активності, тестів, демонстрація техніки через AR/VR-технології (за можливості)

Структура сучасного уроку фізичної культури передбачає наступні етапи:

- організаційно-мотиваційний етап (3-5хв), що містить привітання, перевірка самопочуття, короткий вступ: ціль уроку, мотиваційну частину уроку, а саме, відеофрагмент, запитання, міні-дискусія ("для чого нам сьогодні це потрібно?").

- адаптивно-підготовчий етап (5-8хв), містить функціональні вправи: мобільність, активація м'язів, координаційні дії, використання сучасних форматів: фітнес-разминка, cardio warm-up, рухливі міні-ігри. Вибір розминки, учні можуть запропонувати варіант.

- основний етап (20-25 хв) включає варіативні модулі залежно від теми та інтересів класу.

- рефлексивно-відновлювальний етап (5-7 хв), містить розслаблення, дихальні вправи, стретчинг. Рефлексія: "Що я сьогодні зробив?", "Чого навчився?", "Як почуваюся?". Самооцінювання і міні-планування наступних занять, підбиття підсумків учителем.

Отже, основними особливостями та перевагами сучасного уроку фізичної культури у закладах загальної середньої освіти є зростання внутрішньої мотивації учнів, підвищення інтересу завдяки різноманіттю видів активності, активність кожного учня, позитивний емоційний фон, мінімізація стресу, орієнтація на здоров'я та довготривалі заняття фізичними вправами, а не на «здачу нормативів», розвиток комунікації, лідерства, співпраці, уміння працювати в команді, виховання відповідальності за власне здоров'я.

Таблиця 1

### Порівняльний аналіз моделей уроку фізичної культури

Критерії	Традиційна модель	Сучасна модель
Структура уроку	Фіксована, стандартна	Гнучка, модульна
Методи навчання	Фронтальні, репродуктивні	Ігрові, інтерактивні, діяльнісні
Роль учителя	Контролююча, директивна	Партнерська, фасилітуюча
Участь учнів	Пасивна	Активна, творча
Оцінювання	Нормативне	Компетентнісне, формувальне
Мотивація	Зовнішня	Внутрішня
Індивідуалізація	Низька	Висока
Технології	Майже відсутні	Цифрові та фітнес-технології

Зміни у суспільстві, підвищення уваги до здоров'я та реформування освітньої системи зумовлюють актуальність переходу до сучасних моделей уроку фізичної культури. Дослідження демонструють, що учні краще засвоюють матеріал у разі поєднання фізичної активності з ігровими та інтерактивними методами навчання.

## 6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Сучасна модель уроку фізичної культури має більш гнучкий, мотивувальний, компетентнісний формат, який сприяє розвитку не лише рухових умінь, а й ставлення до фізичної активності як частини здорового способу життя. Традиційна модель залишається ефективною для навчання техніки, але її ефективність значно зростає при інтеграції сучасних підходів, оскільки традиційна модель вирізняється чіткою структурою та керованістю, але має обмеженість у мотивації та диференціації.

Сучасна модель відповідає вимогам НУШ, сприяє активності, творчості та розвитку компетентностей. Тому найефективнішим є комбінований підхід, що інтегрує переваги обох моделей, але перехід до сучасних уроків потребує матеріально-технічної бази, цифрових ресурсів та підвищення кваліфікації вчителів. На нашу думку, оптимальною є комбінована модель, яка поєднує структурованість традиційного уроку з творчістю сучасного, забезпечує фізичний розвиток і водночас підтримує емоційне благополуччя та враховує можливості школи та мотивацію учнів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні ефективності комбінованої моделі уроку фізичної культури в різних вікових групах учнів, а також у різних типах закладів загальної середньої освіти. Доцільним є дослідження впливу інтеграції цифрових технологій і варіативних форм рухової активності на рівень мотивації учнів та формування в них сталого інтересу до занять фізичною культурою.

## Література

1. Аксьонова О. П. Сучасний підхід до аналізу уроку з фізичної культури в новій українській школі. *Педагогічний альманах*. 2017. Вип. 34. С. 50-56.
2. Бахтіярова Х.Ш., Арістова А.В., Волобуєва С.В. Інноваційні технології навчання: Навч. посібн. для студ. вищих технічних навчальних закладів. [Кол.авторів; відп. ред. Бахтіярова Х.Ш.; наук. ред. Арістова А.В.; упорядн. Словника Волобуєва С.В.]. К.: НТУ, 2017. 172с.
3. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/76886/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/) (дата звернення: 19.10.2024)
4. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Укладач: О. В. Юденко. К.: *Національний університет оборони України*, 2024. 360 с.
5. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : зб. метод. матеріалів О. А. Качан, Д. С. Кудрявець, М. О. Вольбак. Краматорськ, 2021. 62 с.
6. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Педан О. С., Коломоець Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. *Міністерство освіти і науки України*. 17.08.2022.
7. Москаленко, Н., Сидорчук, Т., Кошелева, О., Демідова, О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. *Sport Science Spectrum*, №1, 2024. С.90-96.
8. Франків Є. Мотиваційний аспект відвідування уроків фізичної культури учнями середнього шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(3). С. 297-300
9. Хома Т. В., Сивохоп Є. Є. Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції нової української школи. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи* № 5 (2024): С.64-71.
10. Цибульська В. В., Суханова Г. П. Застосування нових форм навчання щодо реалізації змісту реформи Нової української школи. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект»* Уклад.: Л. І. Полякова, В. В. Цибульська, О. В. Непша [Електронне видання]. Дніпро: «Середняк Т. К.», 2024. С. 454-459.
11. Чопик Р. В., Полякова М. І. Упровадження в урок фізичної культури інтерактивних технологій із варіативного модуля "Баскетбол". *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3. С. 180-182.

## References

1. Aksyonova O. P. (2017) Modern approach to the analysis of a physical education lesson in a new Ukrainian school. *Pedagogical Almanac*. V.34. P. 50-56.

2. Bakhtiyarova K.S., Aristova A.V., Volobuyeva S.V. (2017) Innovative teaching technologies: Teaching aids for students of higher technical educational institutions. [Collection of authors; deputy editor Bakhtiyarova Kh.Sh.; scientific editor Aristova A.V.; editor of the Dictionary Volobuyeva S.V.]. 172p.
  3. State Standard of Basic Secondary Education. url: [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/76886/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/) (access date: 19.10.2024)
  4. Innovative technologies of physical education and sports: a teaching aid. Compiled by: O. V. Yudenko. Kyiv: National University of Defense of Ukraine, 2024. 360 p.
  5. Methodological guide of the New Ukrainian School: physical education: collection of methodological materials O. A. Kachan, D. S. Kudryavets, M. O. Volvak. Kramatorsk, 2021. 62p.
  6. Model curriculum "Physical Education. Grades 5-6" for secondary education institutions. Pedan O. S., Kolomoyets G. A., Bolyak A. A., Rebryna A. A., Derevyanko V. V., Stetsenko V. G., Ostapenko O. I., Lakiza O. M., Kosyk V. M. and others. Ministry of Education and Science of Ukraine. 08/17/2022.
  7. Moskalenko, N., Sydorhuk, T., Kosheleva, O., Demidova, O. (2024). Modern aspects of teaching a physical education lesson. Sport Science Spectrum, № 1, P. 90-96.
  8. Frankiv E. Motivational aspect of attending physical education classes by middle school students. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Ser.: Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports. 2014. Issue 118(3). P. 297-300.
  9. Khoma T. V., Syvokhop E. E. (2024), Modern physical education lesson in the context of the concept of a new Ukrainian school. Pedagogical Innovation: Modernity and Prospects № 5 P. 64-71.
  10. Tsybul'ska V. V., Sukhanova G. P. (2024). Application of new forms of education in the implementation of the content of the New Ukrainian School reform. Materials of the II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation. Integration of Ukrainian Scientific Research into the International Space: Regional Aspect" Compiled by: L. I. Polyakova, V. V. Tsybul'ska, O. V. Nepsha [Electronic edition]. Dnipro: "Serednyak T. K.", P. 454-459.
  11. Chopyk R. V., Polyakova M. I. (2012). Introduction of interactive technologies from the variable module "Basketball" into the physical education lesson. Physical education, sports and health culture in modern society. №. 3. P. 180-182.
- 

#### Abstract

**BAZYLCHUK Vira**

Khmelnytskyi National University

#### **COMPARISON OF TRADITIONAL AND MODERN MODELS OF PHYSICAL CULTURE LESSONS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS**

*The article presents a comparative analysis of traditional and modern models of physical education lessons in secondary education institutions. Their structural, methodological and pedagogical differences are revealed, the advantages and disadvantages of each approach are determined. The compliance of the models with the requirements of the New Ukrainian School (NUS) is analyzed. The traditional model is considered as a standardized process of transferring normatively defined knowledge, skills and abilities from teacher to students, aimed at achieving fixed indicators of physical fitness. It is characterized by a strictly regulated three-component lesson structure, frontal forms of work, an authoritarian style of pedagogical interaction, and assessment based on the fulfillment of established standards. Despite being organized and manageable, this approach limits differentiation, student independence, and the formation of long-term motivation for physical activity. The key features of the traditional approach, which is based on normativity, standardization, and the dominance of the teacher's role as the main source of information and control of results, are revealed. Its strengths are outlined - organization, clarity, predictability - as well as shortcomings, in particular, an insufficient level of differentiation, limited opportunities for individualization, and weak formation of sustainable internal motivation for physical activity.*

*The modern model of physical education, built in accordance with the concept of the National School of Physical Education, is focused on personal development, individualization, and the formation of life competencies. It provides for variable content, freedom of choice of activities, interactive work formats, the use of digital technologies and the role of the teacher as a facilitator. The structure of a modern lesson includes motivational, adaptive-preparatory, basic and reflective-restorative stages. This approach ensures a positive emotional background, involvement of each student, development of independence, communication skills, and responsibility for one's own health. The analysis emphasizes that the traditional model retains some effectiveness, but requires modernization and integration of innovative methods that meet the requirements of competency-based learning and modern educational trends.*

*Key words: physical education, traditional lesson, modern lesson, National Secondary School, modular learning, pedagogical technologies.*

---