

БАЗИЛЬЧУК Віра

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-5134-5047>

e-mail: virabazylchuk@ukr.net

ПОЛЯК Марія

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0004-9271-8729>

e-mail: polyakmaria04@gmail.com

ЖИБАК Юля

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0004-8756-6775>

uzibak4@gmail.com

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ У НУШ

У статті розглянуто сучасні підходи до викладання фізичної культури та організації активного дозвілля учнів у контексті реалізації концепції Нової української школи. Актуалізовано проблему необхідності модернізації фізичного виховання в умовах зниження рівня рухової активності школярів та зростання впливу цифрового середовища на їхній спосіб життя. Проаналізовано основні педагогічні підходи, зокрема компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований та інклюзивний, які забезпечують формування ключових життєвих компетентностей, розвиток самостійності, відповідальності та здатності до ефективної соціальної взаємодії. Висвітлено особливості створення безпечного освітнього середовища, що охоплює як фізичну, так і психологічну складові, а також впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури, спрямованих на оптимізацію фізичних навантажень, профілактику перевтоми та формування навичок здорового способу життя. Обґрунтовано доцільність використання інноваційних і цифрових технологій, зокрема мобільних застосунків, онлайн-платформ і фітнес-трекерів, як ефективного засобу підвищення мотивації учнів до рухової активності та розвитку навичок самоконтролю й самоорганізації.

Окрему увагу приділено організації активного дозвілля як важливого компоненту освітнього процесу, що сприяє розвитку соціальної активності, лідерських якостей і відповідального ставлення до власного здоров'я. Визначено основні форми позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності та роль партнерської взаємодії школи, сім'ї й громади у їх реалізації. Доведено, що комплексне поєднання урочної та позаурочної діяльності забезпечує формування стійкої мотивації до здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення психоемоційного стану учнів.

Ключові слова: фізична культура, НУШ, активне дозвілля, компетентнісний підхід, здоров'язбережувальні технології, інклюзія, цифрові технології.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.2.10>



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 09.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 14.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026

© БАЗИЛЬЧУК Віра, ПОЛЯК Марія, ЖИБАК Юлія

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

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується суттєвими соціальними, освітніми та демографічними трансформаціями, що безпосередньо впливають на систему фізичного виховання дітей та молоді. В умовах реформування загальної середньої освіти відповідно до концепції Нової української школи (НУШ) актуалізується потреба переосмислення ролі фізичної культури як важливої складової формування життєвих компетентностей,

збереження здоров'я та гармонійного розвитку особистості учня.

Проблема полягає в тому, що традиційна модель викладання фізичної культури, орієнтована переважно на нормативні показники фізичної підготовленості, не повною мірою відповідає сучасним викликам: зниженню рівня рухової активності школярів, погіршенню стану їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я, зростанню гіподинамії внаслідок цифровізації освітнього середовища. Водночас недостатня інтеграція активного дозвілля в освітній процес знижує потенціал школи як середовища формування культури здорового способу життя.

У загальному вигляді проблема дослідження полягає у необхідності наукового обґрунтування та практичної реалізації сучасних підходів до викладання фізичної культури й організації активного дозвілля в умовах НУШ, що забезпечать перехід від формального виконання навчальних програм до формування стійкої мотивації учнів до систематичної рухової активності.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема модернізації фізичного виховання в умовах реформування загальної середньої освіти України є предметом активних наукових досліджень. У контексті реалізації концепції Нова українська школа особливої актуальності набувають питання компетентнісної спрямованості фізичної культури, формування здоров'язбережувальної компетентності та інтеграції активного дозвілля в освітній процес.

У наукових працях українських дослідників обґрунтовується необхідність оновлення змісту фізичної культури на засадах компетентнісного підходу. Зокрема, О. М. Ващенко та Інвіяєва М., наголошують «на важливості формування в учнів мотивації до здорового способу життя та розвитку ключових компетентностей засобами фізичної культури»[2].

Теоретико-методичні аспекти модернізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти розкрито у працях Т. Ю. Круцевич та Пангелова Н. Є., які підкреслюють необхідність переходу від нормативної системи оцінювання до особистісно орієнтованої моделі навчання [8]. Проблему впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику школи досліджує В. М. Єрмолова, акцентуючи увагу на створенні безпечного освітнього середовища та оптимізації рухового режиму школярів [6]. Окремі напрям становлять дослідження, присвячені організації активного дозвілля учнів. У працях С. О. Омеляненка обґрунтовується значення позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності як чинника соціалізації та розвитку особистості школяра [9]. Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що, попри ґрунтовні напрацювання у сфері

теорії та методики фізичного виховання, проблема комплексної інтеграції активного дозвілля в систему НУШ залишається недостатньо систематизованою.

Науковці підкреслюють важливість адаптації змісту уроків фізичної культури для дітей з особливими освітніми потребами та створення безпечного освітнього середовища. Зазначається, що інклюзивний підхід сприяє розвитку соціальної взаємодії, толерантності та емоційного благополуччя учнів [3,10].

Крім того, сучасні публікації дедалі частіше розглядають питання інтеграції цифрових технологій у фізичне виховання. Гриценко О.В. вказує на потенціал використання мобільних застосунків, онлайн-платформ та фітнес-трекерів для підвищення мотивації школярів і формування навичок самостійної рухової активності. Водночас підкреслює необхідність наукового обґрунтування методики їх застосування [4].

Разом із тим, аналіз останніх досліджень дозволяє констатувати, що проблема комплексної інтеграції активного дозвілля в освітній процес НУШ залишається недостатньо розробленою. Більшість наукових праць зосереджені переважно на вдосконаленні змісту уроку фізичної культури, тоді як позаурочна рухова діяльність розглядається фрагментарно. Науковці наголошують на тому, що сучасна модель фізичного виховання в НУШ має ґрунтуватися на поєднанні урочної та позаурочної діяльності, впровадженні варіативних модулів, цифрових інструментів та партнерській взаємодії школи, сім'ї й громади, що забезпечить формування стійкої культури активного способу життя учнів [4,6].

Важливо також враховувати, на думку науковців, що ефективна модернізація фізичного виховання неможлива без підвищення професійної компетентності вчителів фізичної культури. У сучасних умовах педагог виступає не лише як організатор рухової діяльності, а й як фасилітатор освітнього процесу, здатний мотивувати учнів до активного способу життя, формувати ціннісне ставлення до здоров'я та забезпечувати індивідуальний підхід до кожного школяра. Не менш важливим аспектом є міжпредметна інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями. Зокрема, поєднання

фізичного виховання з основами здоров'я, біологією, психологією сприяє формуванню цілісного уявлення про здоровий спосіб життя та підвищує рівень усвідомленості учнів щодо власного фізичного і психічного стану. Такий підхід відповідає концепції НУШ, яка орієнтується на формування ключових компетентностей і наскрізних умінь [1,3].

Крім того, важливу роль у забезпеченні рухової активності школярів, як зазначає Єрмолова В. М., відіграє освітнє середовище закладу освіти. Сучасна школа має створювати умови для щоденної фізичної активності не лише під час уроків, а й упродовж усього навчального дня. Це може реалізовуватися через організацію активних перерв, спортивних клубів, гуртків, змагань, а також використання елементів ігрових і здоров'язбережувальних технологій [6].

Таким чином, проведений аналіз наукових джерел свідчить про зростання інтересу до проблеми модернізації фізичного виховання в умовах освітньої реформи, однак потребує подальшого теоретичного узагальнення та практичної апробації моделей організації активного дозвілля у системі НУШ.

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

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених модернізації фізичної культури в умовах реформування загальної середньої освіти, низка важливих аспектів цієї проблеми залишається недостатньо розробленою.

Передусім, потребує подальшого наукового обґрунтування питання комплексної реалізації сучасних педагогічних підходів (компетентнісного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та інклюзивного) саме в процесі викладання фізичної культури, оскільки в наявних дослідженнях вони часто розглядаються ізольовано, без урахування їх інтеграції в єдину освітню систему.

Недостатньо висвітленою залишається проблема системної інтеграції активного дозвілля в освітній процес НУШ. У більшості наукових праць позаурочна фізкультурно-оздоровча діяльність розглядається фрагментарно, без визначення чітких

механізмів її взаємозв'язку з урочною діяльністю та формування стійкої мотивації учнів до рухової активності.

Окремої уваги потребує питання впровадження інноваційних і цифрових технологій у фізичну культуру. Хоча їх потенціал визнається науковцями, недостатньо дослідженими залишаються методичні засади їх ефективного використання з урахуванням вікових особливостей учнів, рівня їх цифрової компетентності та умов освітнього середовища. Крім того, недостатньо розробленими є підходи до створення цілісного здоров'язбережувального середовища, яке б поєднувало фізичну, психологічну та соціальну складові, а також забезпечувало безпечні умови для всіх учасників освітнього процесу, включаючи учнів з особливими освітніми потребами. Також потребує уточнення роль партнерської взаємодії школи, сім'ї та громади в організації активного дозвілля учнів, зокрема визначення ефективних форм співпраці та механізмів їх реалізації в умовах НУШ.

Отже, необхідність вирішення зазначених питань зумовлює актуальність даного дослідження та визначає його спрямованість на теоретичне обґрунтування й узагальнення сучасних підходів до викладання фізичної культури та організації активного дозвілля учнів у системі Нової української школи.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є теоретичне обґрунтування сучасних підходів до викладання фізичної культури та організації активного дозвілля учнів у системі НУШ.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження сучасних підходів до викладання фізичної культури та організації активного дозвілля у НУШ ґрунтується на кількох взаємопов'язаних наукових підходах, з-поміж яких визначаємо компетентнісний, діяльнісний та особистісно орієнтований, інклюзивний та безпечне освітнє середовище, здоров'язбережувальні та інноваційні технології, організація активного дозвілля в умовах НУШ (рис 1). Зупинимось детальніше на їх характеристиці.

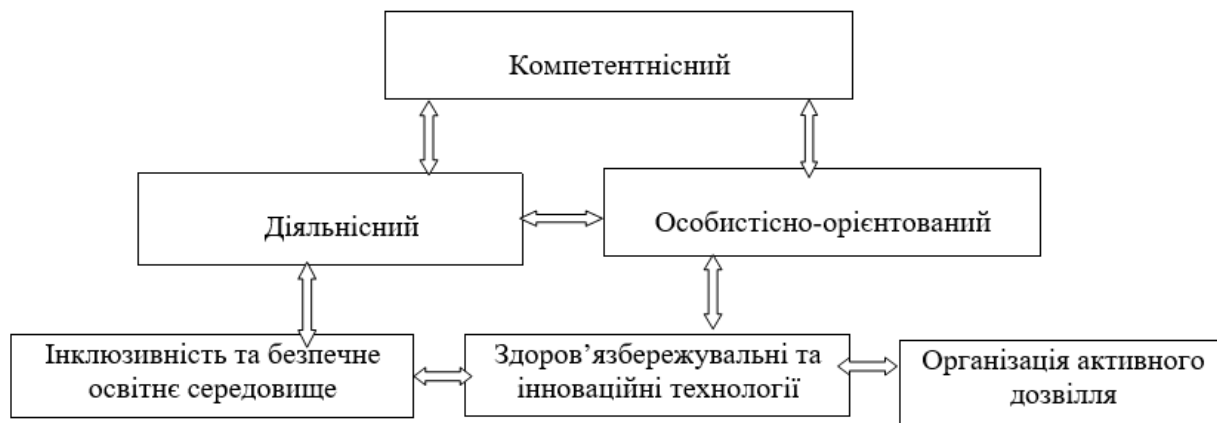


Рис 1. Педагогічні підходи до викладання фізичної культури та організації активного дозвілля у НУШ

Компетентнісний підхід є однією з ключових засад реформи освіти, закріпленої в концепції Нова українська школа. Його сутність полягає у формуванні в учнів не лише знань, а й умінь, навичок, цінностей та ставлень, необхідних для успішного життя, навчання і професійної діяльності. У центрі освітнього процесу перебуває розвиток особистості учня, здатної застосовувати отримані знання у практичних життєвих ситуаціях. Згідно з ідеями реформи, школа повинна формувати ключові компетентності, які забезпечують всебічний розвиток дитини та її готовність до активної участі в суспільному житті. Зазначимо, основні компетентності, які формуються в НУШ:

Уміння вчитися впродовж життя, компетентність, яка передбачає формування здатності учнів самостійно здобувати нові знання, планувати власну навчальну діяльність, аналізувати результати та вдосконалювати свої вміння. Учні навчаються працювати з інформацією, ставити навчальні цілі, контролювати власний прогрес та розвивати навички самоосвіти. Важливою складовою є розвиток внутрішньої мотивації до навчання та усвідомлення цінності освіти.

Ініціативність, компетентність, яка спрямована на розвиток активної життєвої позиції, здатності приймати рішення, генерувати нові ідеї та реалізовувати їх на практиці. Учні вчать проявляти відповідальність, працювати над власними проектами, планувати діяльність і оцінювати її результати. У процесі навчання вони розвивають креативність, самостійність і навички командної роботи.

Соціальна та громадянська компетентності передбачають формування

відповідального громадянина, який поважає права і свободи інших людей, дотримується демократичних цінностей і активно бере участь у житті громади. Учні навчаються ефективно спілкуватися, співпрацювати в колективі, вирішувати конфлікти мирним шляхом та приймати спільні рішення. Також розвивається почуття відповідальності за власні дії та за розвиток суспільства.

Екологічна грамотність і здоровий спосіб життя, компетентність, яка передбачає формування свідомого ставлення до навколишнього середовища та власного здоров'я. Учні засвоюють основи екологічної культури, вчать відповідально ставитися до природних ресурсів, дотримуватися принципів сталого розвитку. Водночас важливою складовою є формування навичок здорового способу життя: регулярної фізичної активності, раціонального харчування, дотримання режиму дня та профілактики захворювань.

У межах концепції «Нова українська школа» предмет фізична культура розглядається не лише як засіб розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності), але й як важливий інструмент формування життєвих компетентностей учнів. Зокрема, уроки фізичної культури повинні сприяти:

- формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та фізичної активності;
- розвитку навичок командної взаємодії, взаємопідтримки та співпраці;
- вихованню дисципліни, самоконтролю та саморегуляції;
- формуванню позитивної мотивації до рухової активності;

- розвитку соціальних навичок, таких як повага до партнерів, чесна гра та дотримання правил.

Таким чином, компетентнісний підхід у НУШ забезпечує інтеграцію знань, практичних умінь і ціннісних орієнтацій учнів. Завдяки цьому освітній процес стає більш практико-орієнтованим і спрямованим на підготовку дітей до реального життя та активної участі в сучасному суспільстві.

У НУШ уроки з фізичної культури будуються не просто як тренування, а як розвиток дитини через рух, досвід і власний вибір. Відіграють важливу роль два ключові підходи - діяльнісний і особистісно орієнтований.

У межах **діяльнісного підходу** учень виступає активним суб'єктом навчання. Застосування рухливих ігор, проєктної діяльності, спортивних квестів та інтерактивних форм роботи сприяє підвищенню зацікавленості школярів. Особистісно орієнтований підхід передбачає диференціацію фізичних навантажень, врахування стану здоров'я та індивідуальних можливостей школярів, створення ситуації успіху для кожної дитини.

Основними особливостями діяльнісного підходу є навчання, яке відбувається через практичну діяльність і досвід, переважають активні форми роботи, а не пояснення «на словах» та учні залучені до прийняття рішень, взаємодії та самостійності. Ефективними засобами реалізації є: рухливі ігри (командні, сюжетні, змагальні), що розвивають спритність і соціальні навички; спортивні квести, які поєднують фізичну активність із логічними завданнями; проєктна діяльність (наприклад, створення власних комплексів вправ або ігор); інтерактивні методи (робота в групах, взаємонавчання, обговорення результатів). Такий підхід сприяє підвищенню зацікавленості учнів, розвитку критичного мислення та ініціативності, формуванню життєвих компетентностей (командна робота, відповідальність, самоконтроль).

Особистісно орієнтований підхід передбачає визнання кожної дитини як унікальної особистості з власними можливостями, потребами та темпом розвитку. Його реалізація включає диференціацію фізичних навантажень (завдання різної складності відповідно до

рівня підготовки), врахування стану здоров'я та індивідуальних особливостей (фізичних, психологічних), гнучкий підхід до оцінювання (акцент на особистому прогресі, а не лише на результаті), створення ситуації успіху для кожної дитини, що допомагає відчувати впевненість у власних силах.

Поєднання діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів створюють умови, за яких кожен учень активно залучений до рухової діяльності, розвивається відповідно до власних можливостей, відчуває успіх і підтримку. Такі умови сприяють формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розвитку інтересу до рухової активності та усвідомленню цінності здорового способу життя.

Одним із пріоритетів НУШ є **інклюзивність**. Організація уроків фізичної культури має забезпечувати доступність занять для дітей з особливими освітніми потребами. Інклюзивність на уроках фізичної культури передбачає створення таких умов, за яких кожна дитина, у тому числі з особливими освітніми потребами, може повноцінно брати участь у навчальному процесі. Основними напрямками реалізації інклюзивності повинна бути адаптація фізичних вправ зміна інтенсивності, тривалості або складності вправ, використання спрощених або альтернативних рухів, підбір вправ з урахуванням можливостей дитини (наприклад, вправи сидячи або з опорою); використання альтернативних форм участі залучення до суддівства, підрахунку результатів, організації гри, виконання посильних ролей у команді, участь у вправах частково або з допоміжними засобами; індивідуальний підхід з урахуванням рекомендацій фахівців (медиків, психологів, дефектологів), гнучке планування навантаження, створення комфортного темпу роботи; підтримка асистента вчителя у допомозі в організації діяльності учня, пояснення завдань доступною мовою, забезпечення емоційної підтримки та контролю безпеки.

Безпечне освітнє середовище є обов'язковою умовою ефективного проведення уроків фізичної культури. Воно охоплює як фізичну безпеку, так і психологічний комфорт учнів, а саме: профілактика травматизму з дотримання правил техніки безпеки під час виконання

вправ, проведення інструктажу перед початком занять, контроль за станом спортивного обладнання та місця проведення, поступове збільшення навантаження (від простого до складного), обов'язкове проведення розминки та відновлення. Організація безпечної діяльності передбачає чітке пояснення та демонстрацію вправ, контроль за правильністю виконання рухів, врахування фізичного стану учнів під час навантажень, дотримання дистанції та правил гри. Формування культури безпечної поведінки навчання учнів правилам безпечної поведінки під час занять є важливою складовою, розвиток навичок самоконтролю та відповідальності за власне здоров'я, формування вміння оцінювати ризики та уникати небезпечних ситуацій. Вагоме місце посідає психологічна безпека створення доброзичливої атмосфери без страху помилок, підтримка та заохочення кожного учня, недопущення приниження, порівняння або надмірного тиску.

Інклюзивність та безпечне освітнє середовище є взаємопов'язаними складовими сучасного уроку фізичної культури в НУШ. Їх реалізація забезпечує рівні можливості для всіх учнів, збереження фізичного та психічного здоров'я дітей, формування позитивного ставлення до рухової активності, розвиток соціальних навичок і культури взаємодії. У таких умовах фізична культура стає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником гармонійного формування особистості.

Здоров'язбережувальні та інноваційні технології в НУШ. Сучасний урок фізичної культури в НУШ базується на використанні здоров'язбережувальних технологій, які спрямовані на гармонійний розвиток учнів та збереження їхнього здоров'я. До таких технологій належать:

- оптимальне дозування фізичних навантажень з урахуванням віку, рівня підготовки та індивідуальних особливостей учнів;

- впровадження динамічних пауз, що допомагають знизити втому та підтримувати працездатність;

- застосування фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, витривалості та координації;

- розвиток навичок самоконтролю, зокрема вміння оцінювати власний фізичний стан, контролювати ЧСС, самопочуття.

Важливою складовою сучасного уроку є також інтеграція цифрових технологій. Використання фітнес-трекерів, онлайн-платформ, мобільних застосунків і відеоуроків сприяє формуванню в учнів культури самостійної фізичної активності, дозволяє відстежувати власні результати та підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

Таким чином, поєднання здоров'язбережувальних та інноваційних технологій забезпечує ефективність уроків фізичної культури в НУШ, робить їх більш цікавими, безпечними та орієнтованими на потреби кожного учня.

Організація активного дозвілля в умовах НУШ. Активне дозвілля є важливою складовою виховної системи НУШ, оскільки воно сприяє не лише фізичному розвитку учнів, а й формуванню їхніх соціальних, емоційних і життєвих компетентностей. Правильно організоване дозвілля зі школярами сприяє зміцненню здоров'я, розвитку інтересу до рухової активності та ефективності проведення вільного часу.

Основними формами активного дозвілля є :

- *Спортивні гуртки та секції у школах* (футбол, волейбол, баскетбол, легка атлетика, танці тощо), які дають можливість учням обирати вид діяльності відповідно до власних інтересів, вдосконалювати фізичні навички, розвивати дисципліну та командну взаємодію.

- *Туристично-краєзнавча діяльність*, передбачає походи, екскурсії, мандрівки, ознайомлення з природою та історією рідного краю, формування екологічної свідомості та витривалості.

- *Дні здоров'я*, які є спеціально організованими та включають рухливі ігри, естафети, спортивні конкурси, заняття на свіжому повітрі. Вони сприяють зняттю навчального навантаження та покращенню емоційного стану учнів.

- *Спортивні змагання та фестивалі*, які проводяться як на рівні школи та стимулюють інтерес до фізичної культури, формують дух суперництва та чесної гри, розвивають

лідерські якості та вміння працювати в команді.

У контексті НУШ активне дозвілля розглядається як важливий інструмент формування особистості учня, яке сприяє розвитку соціальної активності, формуванню лідерських якостей, вихованню відповідальності та самостійності, покращенню комунікативних навичок. Ефективна організація дозвілля неможлива без співпраці з різними соціальними інститутами, а саме з батьками (участь у заходах, підтримка активності дітей), громадськими організаціями (спортивні клуби, молодіжні центри), місцевими спортивними установами (стадіони, секції, тренери). Таке партнерство розширює можливості школи та робить дозвілля більш різноманітним і доступним.

Упровадження сучасних підходів до фізичної культури та організації дозвілля в НУШ сприяє: підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, формуванню стійкої мотивації до занять фізичною активністю, розвитку ключових компетентностей (ініціативність, співпраця, саморозвиток), покращенню психоемоційного стану школярів. Комплексне поєднання урочної та позаурочної діяльності забезпечує

гармонійний розвиток особистості дитини. Активне дозвілля в НУШ виступає не лише як форма відпочинку, а як важливий засіб виховання здорової, соціально активної та життєво компетентної особистості. Комплексне поєднання урочної та позаурочної діяльності забезпечує гармонійний розвиток особистості дитини.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Сучасні підходи до викладання фізичної культури в умовах НУШ базуються на компетентнісній, діяльнісній, особистісно орієнтованій, інклюзивній та дозвіллевій парадигмах. Організація активного дозвілля є невід'ємною складовою освітнього процесу, що сприяє формуванню здорової, соціально активної та відповідальної особистості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методичних рекомендацій щодо інтеграції цифрових технологій у фізичне виховання та оцінювання ефективності здоров'язбережувальних програм у НУШ.

Література

1. Бібік Н. М. Нова українська школа: *порадник для вчителя*. Київ: ТОВ «Видавничий дім "Плеяди"», 2017. 206 с.
2. Ващенко О. М., Інвіяєва М. С. Формування мотивації до здорового способу життя учнів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2019. № 2. С. 12–16.
3. Ващенко О., Інвіяєва М. Валеологічні основи здорового способу життя дітей та молоді в закладах освіти. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2021. С. 104–108.
4. Гриценко О. В. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні учнів. *Сучасні інформаційні технології в освіті*. 2023. № 3. С. 78–83.
5. Державний стандарт базової середньої освіти. – Київ: МОН України, 2020. – 30 с.
6. Єрмолова В. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні учнівської молоді: *монографія*. Харків: Основа, 2019. 312 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів закладів вищої освіти фізичного виховання і спорту. Київ: *Олімпійська література*, 2017. Т. 1. 384 с.
8. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Фізичне виховання як соціальне явище // *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література, 2017. С. 48–52.
9. Омеляненко С. О. Організація позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 45–52.
10. Сидоренко І. В. Інклюзивний підхід у фізичному вихованні школярів. *Педагогіка здоров'я*. 2021. № 1. С. 45–50.

References

1. Bibik N. M. (2017) *New Ukrainian School: A Teacher's Guide*. Kyiv: LLC "Pleiady Publishing House", 206 p.
2. Vashchenko O. M., Inviyeva M. S. (2019) *Formation of motivation for a healthy lifestyle of students in the process of physical education. Physical Education at School*. N. 2. P. 12–16.

3. Vashchenko O., Inviyaeva M. (2021). Valeological foundations of a healthy lifestyle for children and youth in educational institutions. *Physical education and sports in educational institutions of Ukraine at the present stage: state, directions and prospects for development* Kropyvnytskyi: FOP Piskova M.A., 104-108.
 4. Hrytsenko O. V. (2023). The use of digital technologies in the physical education of students. *Modern information technologies in education*. N. 3. P. 78–83.
 5. State Standard of Basic Secondary Education. Kyiv: MES of Ukraine, 2020. 30 p.
 6. Yermolova V. M. (2019). Health-preserving technologies in physical education of schoolchildren: *monograph*. Kharkiv: Osnova, 312 p.
 7. Krutsevich T. Y. (2017). Theory and methods of physical education: *a textbook for students of higher education institutions of physical education and sports*. Kyiv: Olympic Literature, Vol. 1. 384p.
 8. Krutsevich T. Y., Pangelova N. Y. (2017). Physical education as a social phenomenon. *Theory and methods of physical education*. Kyiv: Olympic literature, P. 48–52.
 9. Omelyanenko S. O. (2020). Organization of extracurricular physical education and health work in institutions of general secondary education. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. N. 3. P. 45–52.
 10. Sydorenko I. V. (2021). Inclusive approach to physical education of schoolchildren. *Pedagogy of health*. N. 1. P. 45–50.
-

Abstract

BAZYLCHUK Vira, POLIAK Mariia, ZHYBAK Yulia

Khmelnytskyi National University

MODERN APPROACHES TO TEACHING PHYSICAL CULTURE AND ORGANIZING ACTIVE LEISURE IN NUSH

The article considers modern approaches to teaching physical education and organizing active leisure for students in the context of implementing the concept of the New Ukrainian School. The problem of the need to modernize physical education in the context of a decrease in the level of motor activity of schoolchildren and the growing influence of the digital environment on their lifestyle is highlighted. The main pedagogical approaches are analyzed, in particular, competency-based, activity-based, personality-oriented, and inclusive, which ensure the formation of key life competencies, the development of independence, responsibility, and the ability to effectively interact socially. The features of creating a safe educational environment that encompasses both the physical and psychological components are highlighted, as well as the introduction of health-preserving technologies in physical education lessons aimed at optimizing physical activity, preventing overfatigue, and forming healthy lifestyle skills. The feasibility of using innovative and digital technologies, in particular mobile applications, online platforms, and fitness trackers, as an effective means of increasing students' motivation for physical activity and developing self-control and self-organization skills is substantiated.

Special attention is paid to the organization of active leisure as an important component of the educational process, which contributes to the development of social activity, leadership qualities and a responsible attitude to one's own health. The main forms of extracurricular physical culture and health-improving activities and the role of partnership interaction between school, family and community in their implementation are identified. It has been proven that a comprehensive combination of classroom and extracurricular activities ensures the formation of sustainable motivation for a healthy lifestyle, an increase in the level of physical fitness, and an improvement in the psycho-emotional state of students.

Key words: physical education, National Secondary School, active leisure, competency-based approach, health-saving technologies, inclusion, digital technologies.
