

ОРЛОВ Олександр

Український державний університет імені Михайла Драгоманова;

Державний податковий університет

<https://orcid.org/0009-0003-3965-2620>e-mail: alexalians007@gmail.com**СУЧАСНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРШІЙ ШКОЛІ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)**

У статті розглядаються сучасні аспекти організації уроків фізичної культури у старшій школі, що визначаються новими суспільними викликами та завданнями системи освіти. Метою базової середньої освіти є розвиток гармонійної, соціально активної й національно свідомої особистості, яка здатна до навчання протягом життя, саморозвитку та самонавчання, а також усвідомлює свою роль у збереженні й зміцненні незалежності держави. У цьому контексті фізична культура постає як один із ключових засобів виховання життєво компетентної молоді. Фізична культура розглядається не лише як інструмент збереження та укріплення фізичного здоров'я, але і як важливий чинник формування інтелектуальних, психічних і соціальних характеристик особистості. Вона забезпечує розвиток фізичних та когнітивних якостей учнів, сприяє вихованню здатності приймати відповідальні рішення, формуванню активної життєвої позиції, а також орієнтує молодь на здоровий спосіб життя. Для підлітків 16–17 років уроки фізичної культури мають особливе значення, адже саме в цей період закладаються основи для усвідомленого ставлення до власного здоров'я, а також формується готовність до активної соціальної участі. Зміст предмета «Фізична культура» у старших класах повинен бути спрямований на розвиток ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, когнітивних, функціональних, технологічних, професійно-прикладних та особистісних. Організація навчального процесу передбачає дотримання принципів безперервності, цілісності та особистісно орієнтованого підходу, що дозволяє максимально врахувати індивідуальні потреби учнів. Особлива увага приділяється ролі вчителя фізичної культури, який є не лише організатором рухової діяльності, але й провідником компетентнісного підходу, здатним впроваджувати принципи диференціації навчання, мотивувати учнів та формувати у них позитивне ставлення до фізичної активності.

Таким чином, сучасні уроки фізичної культури у старшій школі носять інтегративний характер і спрямовані на всебічний розвиток особистості. Вони поєднують завдання зміцнення здоров'я, реалізацію підвищення фізичної підготовленості та формування ключових компетентностей, необхідних для успішної соціалізації й активної життєдіяльності в умовах сучасного суспільства.

Ключові слова: фізичне виховання, учні старших класів, компетентнісний підхід, мотивація, диференційоване навчання, фізична підготовленість, оздоровчо-орієнтована діяльність.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.9>

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

Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства, його подальшого розвитку та виходячи з сутності загальної середньої освіти, метою фізичного виховання в школі є сприяння всебічному розвитку особистості [1; 2]. Метою базової загальної середньої освіти є розвиток гармонійної особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, яких зазнає людство останніми роками, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, що готова змінювати і відстоювати національні цінності

українського народу, виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо збереження незалежності нашої країни [3; 4]. Провідним чинником розвитку такої особистості є формування в учнів умінь застосовувати знання у реальних життєвих умовах, під час розв'язання практичних завдань та здатності визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію, готовність до захисту національних інтересів держави [5; 6].

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Система фізичного виховання, як вже було сказано вище, своїм головним призначенням ставить гармонійне вдосконалення людини. Згідно напряму нашої наукової розвідки мова йде про представників підростаючого покоління – учнів

загальноосвітньої школи віком 16-17 років, які в недалекому майбутньому повинні обрати свій самостійний життєвий шлях. В узагальненому виразі перспективи вдосконалення особистості позначаються термінами «мета» і «завдання». Провідним засобом реалізації вказаної мети є впровадження компетентнісного підходу в освітній процес закладів загальної середньої освіти на основі формування у школярів ключових знань і вмінь як результату навчання [7].

Фізична культура, як важлива частина загальної культури людства, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових (психічних) і фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку, зокрема, підлітків, до активної життєдіяльності в дорослому віці, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ й забезпечує загальний культурний розвиток особистості [8; 9].

Тобто можна сказати, що фізична культура справляє визначальний вплив на формування особистісних характеристик людини будь-якому віку. Адже збереження необхідного рівня фізичного розвитку людини протягом тривалого часу забезпечує збереження працездатності людини в різних сферах діяльності.

Уроки з фізичної культури, згідно з частиною четвертою статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [10], є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень, що відображається в навчальному плані закладу освіти для кожного класу. Години, передбачені для фізичної культури, не враховують під час визначення гранично допустимого навчального навантаження. Їх зазначають у розкладі уроків, який повинен враховувати оптимальне співвідношення навчального навантаження протягом тижня, а також доцільне чергування протягом дня й тижня предметів природничого та гуманітарного циклів з уроками мистецтва, технологій і фізичної культури [11].

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

Підлітки 16-17 років є особливим контингентом, в середовищі яких фізична культура займає дуже важливу позицію, оскільки не тільки сприяє збереженню та подальшому розвитку набутих за попередні роки навчання навичок, але й закладає підґрунтя для створення сучасної особистості, яка вже повинна мати свідомий підхід до подій, що відбуваються у світі в цілому та й в Україні, зокрема. З урахуванням тієї складної політичної та соціальної ситуації, в якій перебуває наша держава протягом останнього десятиріччя, формування ідеологічних, психологічних і фізичних підвалин майбутніх захисників Вітчизни стає особливо важливим завданням педагогічного процесу. Серед не вирішених раніше питань залишаються ті, що стосуються ефективного впровадження новітніх технологій навчання, обрання переважних видів локомотивів, які є найбільш придатними для систематичного вивчення на уроках фізичної культури, а також більш чітка систематизація засобів і технологій педагогічного впливу, які максимально відповідають сьогодишнім умовам навчального процесу в Україні при повній відповідності нормативним документам стосовно процесу фізичного виховання та організації уроків фізичної культури у загальноосвітніх школах нашої країни.

Роботу виконано у рамках тематичного плану НДР кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (термін виконання 2021-2026 рр., номер держреєстрації 0121U113261).

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Сформулювати сучасні уявлення та окреслити основні методологічні аспекти організації занять фізичною культурою учнів старшої школи.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення результатів наукової та науково-методичної літератури, нормативних документів, даних мережі Інтернет з проблеми окресленої наукової розвідки.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ

ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Виховання, освіта і оздоровлення, за визначенням професора Л.В. Волкова є основними завданнями системи фізичного виховання підростаючого покоління. Ефективне рішення цих задач, в кінцевому наслідку, як пише цей загальновідомий дослідник у сфері шкільної освіти, *«...обумовлює як оптимальний розвиток всіх систем організму, що росте, так і високий рівень якого забезпечує в майбутньому успішну діяльність»* [12]. Починаючи висвітлення цього питання, слід звернути увагу на те, що освітній процес у фізичному вихованні останнім часом здійснюється за робочими навчальними планами, що складаються на основі Типових навчальних планів закладів загальної середньої освіти і затверджуються відповідним органом управління освітою. Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета, в тому числі, в старшій школі, здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки (МОН) України [5; 7].

Зміст предмету «Фізична культура» повинен бути спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, проявлення творчості у застосуванні рухових дій у різних по складності умовах), *функціональних* (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей та рухових здібностей відповідно віковим особливостям, засвоєння термінологічних і методичних компетентностей), *когнітивних* (здатність до набуття основ знань для здійснення педагогічної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту), *технологічних* (володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості), *професійно-прикладних* (сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності), *особистісних* (формування важливих для професійної

діяльності особистісних якостей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється. Основними принципами побудови програми є безперервність, цілісність процесу навчання та особистісно-орієнтоване спрямування освітнього процесу [13].

Запропонована МОН України програма вивчення предмету «Фізична культура» є універсальною. Теоретичний матеріал залишається стабільним, тоді як варіативні модулі можна змінювати залежно від суб'єктивних умов навчального закладу, в якому буде використовуватись ця програма. Практично кожний вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля, реалізація якого може проходити згідно наявності існуючих у закладі освіти умов. Фахівці з фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати відповідний гриф МОН України та бути оприлюдненими для загального користування. Констатовано, що відсутність сучасного систематичного діагностування стану здоров'я школярів на можливі фізичні навантаження, на жаль, може привести навіть до погіршення здоров'я і педагогічних показників його фізичної та функціональної підготовленості [7].

Основними компонентами змісту навчального предмета «Фізична культура» є наступні:

– *пізнавальний*, що поєднує в собі накопичення учнями знань про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмета на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення;

– *діяльнісний*, що поєднує в собі підходи до освоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;

– *ціннісний*, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на

заняття руховими вправами, задоволення соціально-значущих і особистісно-орієнтованих потреб.

Виходячи із потреб та побажань учнів, рівня матеріально-спортивного забезпечення, навчальний заклад обирає декілька варіативних модулів, які вивчаються у 10 та 11 класах. На наш погляд, впровадження, наприклад, східних єдиноборств у програму занять фізичною культурою може зайняти належне місце саме у варіативній частині програми вивчення предмету «Фізична культура» [14].

Сучасна організація уроків фізичної культури в 10-11 класах загальноосвітньої школи має включати три основні частини: підготовчу, основну та заключну. Структура уроку має бути логічною та відповідати біологічним закономірностям організму учнів, враховуючи їхню працездатність та рівень підготовки. Перед початком заняття, на наш погляд, необхідно провести організаційні заходи, що включають шикування, перекликання, опитування щодо поточного стану здоров'я учнів. При цьому *підготовча частина*, метою якої є підготовка організму учнів до фізичних навантажень, включає розігрів м'язів, покращення гнучкості та координації (за суттю це розминка). Ця частина вміщує загально-розвиваючі вправи, легкий біг, стрибки, вправи на розтяжку і займає 10-15 хв (в середньому 30 % тривалості уроку). Тривалість *основної частини* уроку складає 25-30 хв (в середньому 60 %) та починається зі стислого повторення пройденого на минулому уроці матеріалу. Її основним завданням є виконання вправ, що відповідають темі уроку та рівню підготовки учнів. Додатково ця частина може вмішувати в собі різні види спортивних ігор, гімнастичні вправи, технічні прийоми, елементи атлетики та єдиноборств. *Заключна частина* тривалістю 4-5 хв (в середньому 10 %) має на меті поступове зниження навантаження, приведення організму у спокійний (вихідний) стан, дихальні вправи, розслаблення; також може включати вправи на координацію і релаксацію, наприклад, у вигляді стретчингу; підведення підсумків уроку.

Особливостями організації уроків для старшокласників 16-17 років повинні бути:

1. Поділ на групи. При цьому учні можуть бути розподілені на групи за станом здоров'я

та рівнем фізичної підготовки на загальну, підготовчу та спеціальну групи.

2. Врахування індивідуальних особливостей. Необхідно враховувати індивідуальні можливості та інтереси учнів, надавати можливість вибору видів фізичної активності.

3. Безпека занять. Важливо забезпечити дотримання техніки безпеки під час виконання вправ, використання спортивного інвентарю та обладнання, а також наявність страховки.

4. Мотивація та зацікавленість. Вони досягаються тим, що урок має бути цікавим та мотивуючим, щоб учні із задоволенням брали участь у виконанні окремих вправ та участі у заняттях в цілому. Здебільшого цей фактор залежить від особистості та професійної майстерності вчителя.

5. Взаємодія та співпраця. Дуже важливо сприяти та досягти взаємодії та співпраці між учнями й навчати їх працювати в команді, а також сформувати тандем «вчитель – учні».

6. Використання сучасних методик під час уроку фізичної культури. За допомогою реалізації цього необхідного для сучасної школи вектору – використання сучасних методик навчання, впровадження нових сучасних технологій – можна зробити уроки більш ефективними та цікавими для учнів, сформувати високий рівень вмотивованості для подальших занять.

7. Зв'язок з реальним життям. Важливо показувати учням зв'язок між фізичною культурою та здоровим способом життя, розширювати їх знання про вплив фізичної активності на здоров'я, на можливість захистити себе та близьких у сучасних умовах зростання соціальної напруженості та криміналізації суспільства.

В цілому ж уроки фізичної культури в старших класах загальноосвітньої школи мають бути спрямовані не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування потреби у здоровому способі життя та позитивного ставлення до фізичної активності насамперед та окремих видів спорту. Сучасні підходи до уроків фізичної культури в старших класах передбачають акцент на диференційованому навчанні, врахуванні інтересів учнів, формуванні мотивації до здорового способу життя та розвиток навичок самостійної роботи. Звичайно, уроки мають бути цікавими,

різноманітними та сприяти досягненню оптимальної рухової активності для кожного учня [15].

В умовах оновлення змісту шкільної освіти в Україні в цілому, і фізичного виховання, зокрема, зростання уваги до формування здоров'язберігаючих технологій навчання підлітків, організація уроків фізичної культури в загальноосвітній школі повинна базуватися на наступних ключових підходах фізичної культури на уроках з учнями різного віку.

1. Диференційоване навчання, як в навчанні, так і у вихованні школярів, припускає розділення класу / відділення на однорідні групи. За певними ознаками (фізичний розвиток, фізична підготовленість, психофізіологічні показники, ступінь статевої зрілості та ін.) розподілені на групи учні, до яких входять дівчатка, і хлопчики, дуже схожі. Створення таких однорідних груп вимагає певної методики, що знаходить своє теоретичне обґрунтування і практичне застосування як в загальному процесі виховання підлітків, так і в багаторічній спортивній підготовці України [12; 14].

В теперішній час у науковій літературі виділяють думку зарубіжних фахівців, які вважають, що диференційоване навчання повинно припускати індивідуальні особливості учнів та їх стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, а також гендерні відмінності при виборі фізичних вправ щодо організації і проведенні уроку [15]. Проте, на різних етапах розробки окресленої проблеми використовувався не значний комплекс досліджень, так вченими А. Akabruddin та ін. (2024), які вивчали вплив диференційованого навчання в системі фізичної культури серед підлітків, доведено перспективність таких наукових розвідок і в той же час, вказано на недостатню кількість методичних досліджень [16]. Крім того, диференціація навчання передбачає наявність матеріально-технічної бази та високопрофесійних викладачів для забезпечення індивідуалізації, а саме, адаптації завдань за рівнем

підготовленості, за групами здібностей тощо. Вчителі фізичного виховання несуть відповідальність за те, щоб уроки були безбар'єрними та задовольняли різноманітні потреби учнів – саме це найбільш часто називають диференціацією [17; 18]. Найкраще це було описано ще наприкінці минулого сторіччя як «єдність роботи з різними можливостями окремих осіб або груп учнів з метою розширення їх навчання» [19]. Плануючи диференціацію та інтегруючи всіх учнів, ми забезпечуємо фундаментальне право кожного школяра на доступ до нашого чудового предмета, а також моделюємо соціально інклюзивне суспільство, засноване на взаєморозумінні та повазі до індивідуального різноманіття [20]. Таким чином, важливо, по-перше, щоб вчителі визнавали школярів як особистостей, які навчаються по-різному (залежно від здібностей та можливостей), і, по-друге, потрібно планувати диференціацію навчання фізичній культурі, встановлюючи відповідні навчальні завдання для учнів з різним станом розвитку рухових здібностей [20 – 22].

Дослідники цієї проблеми вважають, що для того, щоб почати планування диференціації рухових дій на заняттях фізичною культурою, слід враховувати загальний обсяг навантажень, інтенсивність та час відпочинку [23]. Вчителі, по-перше, повинні мати «відкритий розум», позитивне ставлення та готовність змінювати та адаптувати стратегію та практику навчання, звертаючи увагу на дисциплінованість і самотивованість учнів, що тягне за собою безперечне виконання завдань уроку й позитивну оцінку [24]. По-друге, вчителям корисно знати загальні принципи диференціації, які у викладацькій спільноті відомі як принципи STTEP. Ця абревіатура сформована від перших букв англійських слів «Space, Time, Task, Equipment, People» – «Простір, Час, Завдання, Обладнання, Люди» (рис. 1). І хоча спочатку дані принципи було сформовано для процесу фізичного навчання дітей і підлітків з аутистичними розладами, було пізніше показано, що така система методичних підходів цілком придатна для уроків фізичного виховання підлітків без ознак патології [14; 15].

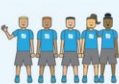
	S SPACE	T TIME	T TASK	E EQUIPMENT	P PEOPLE
ORGANIZATION	Space	Duration	Roles Interaction		Grouping
PRESENTATION	Tidy & Safe Environment		Teaching style Response	Resources	Support (TA) Learning Style
CONTENT		Pace	Task Level Style		

Рис. 1. Основні принципи STTEP (цит. за: [25])

2. *Мотивація та інтерес* – це ті фактори, що повинні стати головними у формуванні зростання зацікавленості учнів до занять фізичною культурою. Не менш важливим компонентом педагогічного процесу є форми організації фізичної підготовки, особливо в ігровій формі, які забезпечують мотиваційно-емоційну спрямованість занять [26]. Таку ж думку висвітлює у своїх наукових дослідженнях і професор Б.М. Шиян, який пише, що «...змагальний метод – це школа загартовування волі, характеру, виховання бійцівських якостей, мобілізаційної готовності, стійкості, вміння ефективно перемагати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі» [27].

Огляд мотивації до фізичної активності у підлітків, що навчаються у старших класах, показує, що внутрішня мотивація є ключовим фактором дотримання активного способу життя [28]. Автори дослідження «Motivation for Physical Activity among U.S. Adolescents» (MPVA) вважають, що заохочення до занять фізичною культурою має вирішальне значення для сьогодення, оскільки це віддзеркалює існуючу загальну тенденцію до зниження рівня фізичної активності підлітків [29]. Показник оціночної кількості хвилин помірної та інтенсивної фізичної активності у школі за методикою MPVA відображав позитивну кореляцію між зовнішньою регуляцією, інтроєкційною та ідентифікованою регуляцією, з одного боку, та внутрішньою мотивацією, з іншого. Для MVPA у вихідні дні позитивно пов'язували внутрішню мотивацію лише з інтегрованою регуляцією. Таким чином, з результатів проведеного дослідження стає зрозумілим, що шкільні заняття відіграють важливу роль у формуванні необхідності сталого стереотипу рухової активності у школярів. Крім того, автори цього дослідження відмітили, що зв'язок між мотивацією та MVPA варіюється залежно від середовища, в якому перебувають учні.

Ці результати мають важливі наслідки для мотивації підлітків до фізичної активності та можуть бути базовими для майбутніх втручань, спрямованих на її зростання [29]. Додатково результати досліджень підкреслюють важливість SEM моделі (Self-Determination Theory) у формуванні мотивації та процесів саморегуляції фізичної активності

під час занять старшокласників на уроках фізичної культури [30].

Аналіз мотиваційної складової участі учнів старшої школи у заняттях фізичною культурою, проведений вітчизняними вченими, засвідчив наявність відмінностей за статевую та віковою ознаками. Для більшості юнаків і дівчат 10-го класу провідною метою відвідування уроків є прагнення підвищити рівень фізичної підготовленості та зміцнити здоров'я. У дівчат 11-го класу, навпаки, дедалі більшої ваги набувають зовнішні мотиви, серед яких – отримання оцінки та уникнення пропусків занять. Водночас виявлено низку факторів, що знижують інтерес школярів до занять. Юнаки здебільшого критично оцінюють невідповідність запропонованих вправ та стиль роботи вчителя, тоді як дівчата частіше відзначають «нецікавість» уроків і недостатню привабливість окремих рухових завдань. Разом з тим, певні варіативні модулі демонструють високий рівень привабливості для учнів обох статей. Для юнаків найбільш значущими є єдиноборства, силова аеробіка та смуга перешкод; для дівчат – різновиди аеробіки, танцювальні програми та елементи єдиноборств [31]. Це свідчить про потенціал використання інноваційних та варіативних форм фізичної активності для підвищення мотивації школярів і формування стійкої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою.

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

У стратегічному вигляді досягнення мети занять фізичною культурою в старших класах українських загальноосвітніх шкіл забезпечується вирішенням таких основних завдань як:

- зміцнення здоров'я, сприяння оптимальному фізичному розвитку засобами східних єдиноборств;
- набуття необхідних знань у галузі фізичної культури і спорту;
- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей спеціальними вправами із значного технічного арсеналу дзю-дзюцу;

–виховання потреби та вміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх у рекреаційних, навчально-тренувальних, ергогенних цілях, оволодіння навичками самооборони;

–сприяння вихованню моральних, вольових і патріотичних якостей, розвитку психічних процесів і властивостей особистості.

Але в будь-якому випадку вчителю необхідно враховувати інтереси та мотиви учнів, щоб залучити їх до активної участі у фізичних вправах. В цілому ж, сучасні підходи до уроків фізичної культури в

старших класах українських загальноосвітніх шкіл повинні, в першу чергу, передбачати акцент на диференційованому навчанні, врахуванні інтересів учнів, формуванні мотивації до здорового способу життя та розвитку навичок самостійної роботи з метою формування гармонійної особистості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в опрацюванні існуючих підходів до фізичного виховання в цілому та до організації уроків фізичної культури в старших класах інших держав світу для формулювання найбільш перспективних методологій навчання з метою впровадження в українські школи.

Література

1. Di Gropello E. Meeting the challenges of secondary education in Latin America and East Asia: improving efficiency and resource mobilization. Washington, D.C.: World Bank, 2006. https://www.provinzialbibliothekamberg.de/discovery/fulldisplay/alma991010854714408306/49BVB_RSB:SAM_VU1
2. Jacob W. J., Lehner S. Secondary Education: A Guide to Education Project Design. Report number: EQUIP2 State-of-the-Art Knowledge Series. United States Agency for International Development (USAID). 2011, vol. 1. doi: [10.13140/RG.2.2.29044.19845](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29044.19845)
3. Михнюк О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки і спорту // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 28, № 1(70). С. 17–23. <https://10.32626/2309-8082.2023-28.17-23>
4. Чоботко М.А., Счастливцев В.І. Бойове дзюдо як засіб спеціальної фізичної підготовки студентів з правоохоронної діяльності. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної Загрози національній безпеці України та протидія їм у сучасному безпековому середовищі: збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 14–15 лютого 2019 р.). Київ: НУОУ, 2019. с. 178–180. <https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnuk-materialiv-tez-2.pdf>
5. Наказ МОН України від 23.10.2017 р. № 1407 «Про надання грифу МОН навчальним програмам для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти» (Електронний документ. Код доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1407729-17#Text>/ Дата звернення 30.09.2025 р.).
6. Сидорченко К. М., Стоянов Р. В. Важливість мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до занять з фізичної підготовки. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2021. С. 130–132 https://nuou.org.ua/assets/documents/conf_ifksot_211124.pdf
7. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10–11 класи». Профільний рівень <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-profil.pdf>
8. Нормативно-методичне забезпечення навчання змісту предмета «Фізична культура»: Методичні рекомендації до обласної школи молодого вчителя фізичної культури / укладач Д.В. Деменков. Суми, 2020. 7 с.
9. Організація навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у професійно-технічних навчальних закладах: навчально-методичний посібник / укладачі Гриценко І.Г., Серебрянський М.В., Новосьолов В.Е. Суми: НМЦ ПТО у Сумській області, 2017. 132 с. <https://nmcppto.sumy.ua/wp-content/uploads/pdf>
10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний документ]. Код доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
11. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році Додаток до листа МОН від 30.08.2024 1.1/15776-24. 11. Фізична культура.». [Електронний документ]. Код доступу: <https://osvita.ua/doc/files/news/930/93000/Fizkultura.pdf>
12. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Вид. 2-е перероб. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
13. Прокопенко І.Т. Комплексний підхід у фізичній культурі: концепція і практика. Харків: ХДАФК, 2020. 240 с.

14. Орлов О.І., Тимошенко О.В., Реалізація методологічних принципів навчання єдинокласникам у процесі фізичного виховання учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2025. Випуск 4(190)25. С. 132–138. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27)
15. Bailey R., Armour K., Kirk, D., Jess M., Pickup I., Sandford R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*. Vol. 24(1). P. 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
16. Akabruddin A., Suherman W. S., Komari, A., Hambali, S., Saputra, W., Permana M. F. The Utilization of Differentiated Learning in Improving Physical Fitness and Active Lifestyle of Junior High School Students: Literature Review in Physical Education. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2024. Vol. 15(3). P. 561–577. <https://doi.org/10.54141/psbd.1512748>
17. Bailey R. Teaching Physical Education: A handbook for Primary and Secondary School Teachers. London: Kogan Page, 2001. 207 p. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315042466/teaching-physical-education-richard-bailey>
18. Vickerman P., Walsh B., Money J. «Planning for an inclusive approach to learning and teaching». In: Capel, S., & Whitehead, M. Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: A companion to school experience. Routledge: Oxon, 2015. P. 156–170. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315767482/learning-teach-physical-education-secondary-school-susan-capel-margaret-whitehead>
19. Capel S., Cliffe J., Lawrence J. Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: A Companion to School Experience. 5th Ed. London: Routledge, 2020. 468 p. <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780429264436/learning-teach-physical-education-secondary-school-susan-capel-joanne-cliffe-julia-lawrence>
20. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в початковій школі: теорія і методика : монографія. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2020. 552 с. https://eprints.cdu.edu.ua/4820/1/monogr_dez.pdf
21. Grout H., Long G. Improving Teaching & Learning in Physical Education. Berkshire (UK): McGraw-Hill Education, 2009. 240 p. https://books.google.com.ua/books/about/Improving_Teaching_and_Learning_in_Physi.html?id=tQNFBgAAQBAJ&redir_esc=y
22. Medcalf R. Towards a more inclusive provision. In: Griggs, G. An Introduction to Primary Physical Education. Oxon: Routledge, 2012. 256 p. <https://doi.org/10.4324/9780203131886>
23. Ковтун А., Дем'янов В. Сучасні засоби та методи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 1. С. 67–77. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-067>
24. Morley D., Bailey R., Tan J., Cooke B. () 'Inclusive Physical Education: teachers' views of teaching children with special educational needs and disabilities in Physical Education'. *European Physical Education Review*, 2005. Т. 11(1). С. 84–87. doi: [10.1177/1356336X05049826](https://doi.org/10.1177/1356336X05049826)
25. YST. High Quality Physical Education for Pupils with Autism, Loughborough: Youth Sport Trust. [[Електронний ресурс]. 2008. <https://ifapa.net/yst-all-about-autism-all-about-me/>
26. Балашов Д. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спеціальність 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка; Суми, 2018. 20 с. <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/bibliografichnyj-pokazhchyk-naukovyh-pracz-vykladachiv-2018-rik-vypusk-8.pdf>
27. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів; в 2-х частинах. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник; в 2-х частинах. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. Частина 2. 304 с. <https://bohdan-books.com/upload/iblock/f47/f4705405ffa1d686c48b8d254db7e8e1.pdf?srsltid>
28. Савченко Л. М. Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури в старшій школі. *Педагогіка та психологія*. 2020. № 67. С. 84–88. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2020-1-67-84-88>
29. Nogg K. A, Vaughn A. A, Levy S. S, Blashill A.J. Motivation for Physical Activity among U.S. Adolescents: A Self-Determination Theory Perspective. *Ann. Behav. Med.* 2021. Vol. 55(2). P. 133–143. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa037>
30. Deng A., Zarrett N., Moon J. & Sweeney A.M. Changing trajectory of daily physical activity levels among at-risk adolescents: influences of motivational mechanisms. *BMC Public Health*. 2023. Vol. 23(1). P. 2089. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16949-1>
31. Перегінєць М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ: НУФВСУ, 2018. 22 с. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_pereginec_m.m.pdf

References

1. Di Gropello, E. (2006). Meeting the challenges of secondary education in Latin America and East Asia: Improving efficiency and resource mobilization. Washington, D.C.: World Bank.

URL: https://www.provinzialbibliothekamberg.de/discovery/fulldisplay/alma991010854714408306/49BVB_RSB:SAM_VU1

2. Jacob, W. J., & Lehner, S. (2011). Secondary Education: A Guide to Education Project Design. EQUIP2 State-of-the-Art Knowledge Series, vol. 1. United States Agency for International Development (USAID). URL: DOI: [10.13140/RG.2.2.29044.19845](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29044.19845)

3. Mykhniuk, O. V. (2023). Motivational and value-based attitude of cadets to physical training and sports. *Visnyk Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko: Physical Education, Sport and Human Health*, 28(1), 17–23. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.17-23>.

4. Chobotko M.A., Schastlivets V.I. Combat judo as a means of special physical training for law enforcement students. Current trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, military and other special services in the direction of the Euro-Atlantic Threats to the national security of Ukraine and antidote In the current bezpek middle: a collection of theses of the V International Scientific and Practical Conference (Kiev, National Defense University of Ukraine named after Ivan Chernyakhovsky, 14–15 February 2019 r.). Kiev: NUOU, 2019. p. 178–180. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnik-materialiv-tez-2.pdf>

5. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2017). Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated October 23, 2017, No. 1407 «On granting the MES stamp to curricula for students of grades 10–11 of general secondary education institutions». [Electronic resource]. 2017. Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1407729-17#Text>

6. Sydorchenko K. M., Stoyanov R. V. The importance of motivational and value-based attitude of cadets to physical training classes. Modern trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine: collection of abstracts of reports of the V International Scientific and Practical Conference (Kyiv, November 25, 2021). Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine. Kyiv: NUOU, 2021. pp. 130–132. URL: https://nuou.org.ua/assets/documents/conf_ifksot_211124.pdf

7. Curriculum for general secondary education institutions «Physical culture. Grades 10–11». Profile level. (2022). [Electronic resource]. 2022. Access mode: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-profil.pdf>

8. Demenkov, D. V. (2020). Normative and methodological support for teaching the content of the subject «Physical culture»: Methodical recommendations. Sumy. 7 p.

9. Hrytsenko, I. H., Serebrianskyi, M. V., & Novosolov, V. E. (2017). Organization of educational, physical, health-improving and sports-mass work in vocational education institutions: Teaching manual. Sumy: NMC PTO in Sumy region. 132 p. URL: https://nmcpto.sumy.ua/wp-content/uploads/pdf_10.

10. Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports». [Electronic resource]. 1997. Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

11. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2024). Instructional and methodological recommendations for teaching subjects in general secondary education institutions in the 2024/2025 academic year (Physical culture). Annex to the letter of the Ministry of Education and Science dated August 30, 2024, No. 1.1/15776-24. [Electronic resource]. 2024. Access mode: <https://osvita.ua/doc/files/news/930/93000/Fizkultura.pdf>

12. Volkov, L. V. (2016). Theory and methods of children's and youth sports. 2nd ed. Kyiv: Osvita Ukrainy. 464 p.

13. Prokopenko, I. T. (2020). Comprehensive approach in physical culture: Concept and practice. Kharkiv: KhDAFK. 240 p.

14. Orlov, O. I., & Tymoshenko, O. V. (2025). Implementation of methodological principles of teaching combat sports in the process of physical education of high school students. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, 4(190)25, 132–138. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27)

15. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. DOI: <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>

16. Akabruddin, A., Suherman, W. S., Komari, A., Hambali, S., Saputra, W., & Permana, M. F. (2024). The Utilization of Differentiated Learning in Improving Physical Fitness and Active Lifestyle of Junior High School Students: Literature Review in Physical Education. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(3), 561–577. DOI: <https://doi.org/10.54141/psbd.1512748>

17. Bailey, R. (2001). Teaching Physical Education: A handbook for Primary and Secondary School Teachers. London: Kogan Page. 207 p. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315042466/teaching-physical-education-richard-bailey>

18. Vickerman, P., Walsh, B., & Money, J. (2015). Planning for an inclusive approach... In: Capel, S., & Whitehead, M. (Eds.), Learning to Teach Physical Education in the Secondary School. Oxon: Routledge, P. 156–170. URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315767482/learning-teach-physical-education-secondary-school-susan-capel-margaret-whitehead>

19. Capel, S., Cliffe, J., & Lawrence, J. (2020). Learning to Teach Physical Education in the Secondary School: A Companion to School Experience. 5th Ed. London: Routledge. 468 p. URL: <https://www.routledge.com/Learning-to-Teach-Physical-Education-in-the-Secondary-School-A-Companion-to-School-Experience/Capel-Cliffe-Lawrence/p/book/>

20. Bezkopilny O. O. Training of future physical education teachers for health-conscious activities in a primary school: theory and methodology: monograph. Cherkasy: Bogdan Khmelnytskyi ChNU. 552 p. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/4820/1/monogr_dez.pdf
21. Grout, H., & Long, G. (2009). Improving Teaching & Learning in Physical Education. Berkshire (UK): McGraw-Hill Education. 240 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Improving_Teaching_and_Learning_in_Physi.html?id=tQNFBgAAQBAJ&redir_esc=y
22. Medcalf, R. (2012). Towards a more inclusive provision. In: Griggs, G. (Ed.), An Introduction to Primary Physical Education. Oxon: Routledge, 256 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203131886>
23. Kovtun, A., & Demianov, V. (2025). Modern means and methods of physical education for primary school children with autism spectrum disorders. *Sport Bulletin of the Dnipro Region*, 1, 67–77. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-067>
24. Morley, D., Bailey, R., Tan, J., & Cooke, B. (2005). Inclusive Physical Education: Teachers' views... *European Physical Education Review*, 11(1), 84–87. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X05049826>.
25. YST. (2008). High Quality Physical Education for Pupils with Autism. Loughborough: Youth Sport Trust. [Electronic resource]. 2025. Access mode: <https://ifapa.net/yst-all-about-autism-all-about-me/>
26. Balashov, D. I. (2018). Preparation of future physical education teachers for innovative professional activities: Abstract of PhD thesis. Sumy: SumSPU. 20 p. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/bibliografichnyi-pokazhchyk-naukovyh-pracz-vykladachiv-2018-rik-vypusk-8.pdf>
27. Shiyan, B. M., Omelyanenko, I. O. (2012). Theory and methods of physical education of schoolchildren; in 2 parts. Theory and methods of physical education of schoolchildren: a textbook; in 2 parts. Ternopil: Textbook – Bohdan, 2012. Part 2. 304 p. <https://bohdan-books.com/upload/iblock/f47/f4705405ffa1d686c48b8d254db7e8e1.pdf?srsitid>
28. Savchenko, L. M. (2020). Application of innovative technologies in physical education lessons in high school. *Pedagogy and Psychology*, 67, 84–88. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2020-1-67-84-88>
29. Nogg, K. A., Vaughn, A. A., Levy, S. S., & Blashill, A. J. (2021). Motivation for Physical Activity among U.S. Adolescents: A Self-Determination Theory Perspective. *Annals of Behavioral Medicine*. 55(2), 133–143. DOI: <https://doi.org/10.1093/abm/kaa037>
30. Deng, A., Zarrett, N., Moon, J., & Sweeney, A. M. (2023). Changing trajectory of daily physical activity levels among at-risk adolescents: influences of motivational mechanisms. *BMC Public Health*. 23(1), 2089. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16949-1>
31. Perehinets, M. M. (2018). Organization of the process of physical education of high school students in educational institutions of various types (Abstract of PhD thesis in Physical Education and Sport, specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population groups). National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv. 22 p. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_pereginec_m.m.pdf

Abstract

ORLOV Oleksandr
State Tax University

MODERN ASPECTS OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN HIGH SCHOOL (LITERATURE REVIEW)

The article explores contemporary aspects of organizing physical education lessons in Ukrainian high schools within the context of ongoing social transformations and educational reforms. The overarching aim of secondary education is to cultivate a harmonious and socially responsible personality capable of lifelong learning, self-development, and civic engagement, with a strong awareness of national identity and readiness to defend democratic values. Physical education plays a crucial role in this process, not only as a tool for preserving health and improving physical fitness, but also as a means of developing intellectual, emotional, and social competencies that are vital for modern youth.

Particular emphasis is placed on adolescents aged 16–17, for whom physical education lessons represent both a continuation of previously acquired motor skills and a foundation for shaping conscious, value-oriented attitudes toward health and active lifestyles. The study highlights that the curriculum content must be directed toward the formation of key competences: social, motivational, cognitive, functional, technological, professionally applied, and personal. Such competences reflect the multidimensional demands of physical culture and sport, supporting broader socialization and readiness for adult life.

The paper underscores the integrative role of physical education in high school, advocating for continuity, integrity, and a student-centered approach in the teaching process. These principles ensure the consideration of individual needs, health status, and personal interests of learners. The article stresses the significance of teachers' professional competence, since educators are not only organizers of motor activities but also facilitators of differentiated learning and intrinsic motivation. A competence-oriented teacher is expected to create engaging, inclusive, and safe learning environments while applying modern pedagogical technologies and innovative modules such as martial arts, aerobics, and dance programs.

The findings suggest that modern physical education lessons should combine health-oriented, developmental, and motivational objectives. Moreover, they should strengthen resilience, foster teamwork, and cultivate positive values, including self-discipline, perseverance, and responsibility. The article concludes that effective physical education in senior

school represents a strategic factor in shaping harmoniously developed personalities, while future research should focus on adapting international best practices to the Ukrainian educational system.

Keywords: *physical education, high school students, competence-based approach, motivation, differentiated learning, physical preparedness, competence-based approach, health-oriented activity.*

Стаття надійшла до редакції / Received 01.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 09.12.2025