

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ НУШ

Гронець Ганна Юріївна,

магістрантка Навчально-наукового інституту фізичної культури,
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0009-0005-6332-5456>

Гвоздецька Світлана Володимирівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-7744-7471>

Стаття присвячена проблемі вивчення особливостей методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку в умовах Нової української школи. Встановлено, що впровадження НУШ у галузі фізичної культури базується на компетентнісному підході, передбачає формування здоров'язберігаючої, рухової, соціальної та навчально-пізнавальної компетентностей, а також акцентує увагу на індивідуалізації, варіативності та модульності навчальних програм.

Проаналізовано нормативно-правову базу (Закон України «Про освіту», Державний стандарт базової середньої освіти, Концепцію НУШ, типові навчальні програми) та науково-методичну літературу, що підтверджує перехід до особистісно орієнтованого навчання з інтеграцією диференційованого підходу, формування дивергентного мислення та залучення батьків до фізичного виховання. Визначено ключові принципи НУШ: адаптація рухових завдань до індивідуальних особливостей учнів, стимулювання креативності через проблемно-пошукові ситуації та ігри, а також забезпечення продовження фізичної активності в сімейному середовищі.

Розроблено та експериментально обґрунтовано методику проведення уроків фізичної культури для учнів 5-9 класів з урахуванням вимог НУШ, яка сприяє підвищенню рівня їх теоретичних знань, фізичної підготовленості, мотивації до здорового способу життя та формуванню стійких компетентностей. Ефективність авторської методики підтверджено результатами педагогічного експерименту, який передбачав проведення анкетування серед учнів 5 класів, тестування рівня їх фізичної підготовленості та визначення рівня теоретичних знань.

Проведене дослідження не висчерпало всіх аспектів удосконалення фізичного виховання в умовах НУШ. Перспективи подальших наукових розвідок бачаємо у розробці цифрових інструментів моніторингу рухової активності, впровадженні інклюзивних модулів та дослідженні довгострокового впливу оновленої методики на здоров'я та фізичний розвиток учнів.

Ключові слова: Нова українська школа, фізична культура, середній шкільний вік, компетентнісний підхід, здоров'язберігаюча компетентність, рухова компетентність, диференційований підхід, дивергентне мислення, залучення батьків, методика.

Hronets Hanna, Gvozdetska Svitlana. Peculiarities of the Methodology for Conducting Physical Education Lessons with Middle School Students under the Conditions of the New Ukrainian School (NUS)

The article examines the distinct methodology for conducting physical education lessons with middle school students under the conditions of the New Ukrainian School (NUS). The implementation of NUS in the field of physical education relies on a competency-based approach, focusing on the development of health-preserving, motor, social, and cognitive competencies, and long-term individualization variability, and modularity of educational programs.

The normative-legal framework (the Law of Ukraine "On Education," the State Standard of Basic Secondary Education, the NUS Concept, and standard physical education curricula) and scientific-methodological literature have been analyzed, confirming the transition to personality-oriented learning with the integration of a differentiated approach, the development of divergent thinking, and the involvement of parents in physical education. The key principles of the NUS have been identified: adaptation of motor tasks to the individual characteristics of students, stimulation of creativity through problem-search situations and games, and ensuring the continuation of physical activity in the family environment.

A methodology for conducting physical education lessons for 5-9th-grade students has been developed and experimentally substantiated in accordance with NUS requirements, contributing an increase in their theoretical knowledge, physical fitness, motivation for a healthy lifestyle, and the development of stable competencies. The effectiveness of the author's methodology is confirmed by the results of a pedagogical experiment, which included surveys among 5th-grade students and testing of their physical fitness levels.

The conducted research has not exhausted all aspects of improving physical education under NUS conditions. Prospects for further scientific research lie in the development of digital tools for monitoring motor activity, the implementation of inclusive modules, and the investigation of the long-term effect of the updated methodology on students' health and physical development.

Key words: New Ukrainian School, physical education, middle school age, competency-based approach, health-preserving competence, motor competence, differentiated approach, divergent thinking, parental involvement, methodology.

Вступ. У сучасному світі здоров'я підростаючого покоління є однією з найактуальніших проблем, зумовленою сидячим способом життя, зростанням ожиріння та хронічних захворювань серед дітей [2].

Реформування системи освіти в Україні, зокрема впровадження Нової української школи (НУШ), передбачає радикальні зміни в підходах до фізичного виховання [4].

Впровадження НУШ у галузі фізичної культури в базовій середній школі (5–9 класи) ґрунтується на ключових нормативних документах: Законі України «Про освіту», Державному стандарті базової середньої освіти, Концепції НУШ та типових навчальних програмах з фізичної культури (накази МОН). Ці документи акцентують компетентнісний підхід, спрямований на формування здоров'язбережувальної, рухової, соціальної, громадянської та навчально-пізнавальної компетентностей; цілісний розвиток особистості (фізичний, психічний, соціальний, духовний); індивідуалізацію навчання з урахуванням інтересів учнів; варіативність і модульність програм; інтеграцію здоров'язбережувальних аспектів; розвиток фізичних якостей через ігри та завдання; оцінювання на основі компетентностей [5].

Незважаючи на значний прогрес у теоретичному та практичному осмисленні реформи НУШ у сфері фізичного виховання, низка ключових аспектів залишається малодослідженими, зокрема особливості методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку з урахуванням вимог НУШ. Ці прогалини стримують повноцінну реалізацію компетентнісного підходу та ускладнюють адаптацію освітнього процесу до регіональних особливостей України.

Мета дослідження – дослідити особливості методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку з урахуванням вимог НУШ.

Матеріали та методи. Для вирішення поставлених завдань були застосовані наступні методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Тестування рівня фізичної підготовленості.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Результати. Аналізуючи науково-методичну літературу, ми встановили, що розробками концептуальних засад та модельних навчальних програм з фізичної культури для НУШ у середній школі займаються як колективи науковців та методистів, так і вчителі-практики. Можна стверджувати, що ці зусилля спрямовані на інтеграцію компетентнісного підходу, акцентуючи увагу на гармонійному фізичному розвитку особистості учня, підвищенні функціональних можливостей організму та формуванні ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя, зокрема, модельні програми для учнів 5–9 класів були розроблені такими авторами, як Баженов С. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломєєв Г. А., Дутчак М. В. [8]. Вони визначають мету, як досягнення очікуваних результатів

через рухову активність, ігрові методи та індивідуалізацію навчання.

У працях, присвячених реформі НУШ, підкреслюється необхідність модернізації освітніх програм, розвитку інфраструктури та підвищення кваліфікації педагогів для ефективного фізичного виховання, що сприятиме формуванню ключових компетентностей, таких як здоров'язбережувальна та рухова.

Крім того, нормативні документи такі, як Концептуальні засади освітньої галузі «Фізична культура», орієнтовані на Я-орієнтири та реалізацію ключових компонентів, включаючи безпеку, співпрацю та самостійність учнів, що підтверджує перехід від традиційних методик до особистісно орієнтованого навчання.

Також слід зауважити, що диференційований підхід у проведенні уроків з фізичної культури, формування дивергентного мислення та залучення батьків до фізичного виховання учнів мають велике значення для оновлення методик у контексті НУШ [4]. Диференціація передбачає адаптацію змісту, обсягу та інтенсивності рухових завдань до індивідуальних особливостей учнів – рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, інтересів і мотивації, що сприяє інклюзивності та ефективності навчання.

Формування дивергентного мислення через проблемно-пошукові ситуації, творчі ігри та варіативні рухові завдання стимулює ініціативність, креативність і самостійність у виборі фізичної активності, відповідаючи принципам компетентнісного підходу.

Залучення батьків через спільні спортивні заходи, інформаційні кампанії та домашні рухові завдання посилює здоров'язбережувальну культуру сім'ї, забезпечує продовження фізичної активності поза школою та формує стійку мотивацію до здорового способу життя. Ці компоненти інтегровано в модельні програми НУШ, створюючи синергетичний ефект для цілісного фізичного, психічного та соціального розвитку учнів середнього шкільного віку [1].

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про системний підхід до реформування, де акцент робиться на профілактиці проблем здоров'я підростаючого покоління через активну інтеграцію фізичної культури в повсякденне життя [2].

З метою здійснення моніторингу ефективності впровадження сучасних підходів до фізичного виховання школярів, було проведено емпіричне дослідження шляхом опитування учнів 5-го класу щодо їхнього рівня задоволеності навчальним процесом.

Головною метою цього дослідження було отримання зворотного зв'язку від безпосередніх учасників освітнього процесу – учнів 5-го класу – щодо їхнього сприйняття та рівня задоволеності новими методами та формами організації уроків фізичної культури, які впроваджуються в рамках концепції НУШ. Для збору даних було використано метод анкетування. Воно містило ряд питань, спрямованих на виявлення різних аспектів ставлення учнів до уроків фізичної культури в умовах НУШ. Ці питання стосувалися загальної зацікавленості, змісту навчання, методів навчання, атмос-

фери на уроці, власного прогресу, мотивації, пропозицій та побажань.

Результати дослідження дозволили зрозуміти, наскільки успішно впроваджуються сучасні підходи до фізичного виховання з точки зору учнів, а також дали можливість вчителям фізичної культури мати зворотній зв'язок – інформацію про те, що подобається учням, що викликає труднощі або незадоволення. Ці данні ми враховували при розробці методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку з урахуванням вимог НУШ.

Розроблена нами методика проведення уроків з фізичної культури для учнів 5-9 класів в контексті НУШ ґрунтувалася на компетентнісному підході та акцентувала свідоме ставлення до здоров'я через інтеграцію теоретичних знань з анатомії, фізіології та механізмів роботи м'язів. Кожен урок включав 3–5-хвилинний теоретичний блок з використанням інтерактивних моделей, 3D-анімацій або body mapping для візуалізації будови тіла. Диференційований підхід реалізувався шляхом групування учнів за рівнем фізичної підготовленості (високий, середній, початковий/медичний) з адаптацією рухових завдань та використанням індивідуальних карток здоров'я для коригування навантаження. Формування дивергентного мислення забезпечувалося проблемно-пошуковими завданнями, творчими естафетами з варіативними правилами та рефлексивними дискусіями. Вправи виконувалися під музичний супровід для підвищення мотивації та ритмізації рухів; застосовувалися нестандартні завдання (наприклад, «Винайди 5 способів переміщення без бігу») та нестандартне обладнання (пляшки з водою, ремінь/пояс, подушка/іграшка).

Залучення батьків здійснювалося через щотижневі домашні челенджі, щомісячні відкриті уроки з майстер-класами та інформаційний чат-бот для поширення вправ і моніторингу. Урок тривав 45 хвилин і включав наступні структурні елементи: організаційний супровід і теорія (5 хв), розминка (5 хв), основна частина з диференційованими модулями та творчими завданнями (25 хв), рефлексія з веденням «Щоденника здоров'я» (5 хв), домашнє завдання з батьками (2 хв).

Для експериментального обґрунтування розробленої методики проведення уроків з фізичної культури з учнями середнього шкільного віку в умовах НУШ нами визначався рівень їх фізичної підготовленості на початку та в кінці педагогічного експерименту. Для цього були створені відповідні групи порівняння (контрольна та експериментальна).

Тестування фізичної підготовленості є важливим інструментом для визначення рівня розвитку учнів середньої школи. Воно допомагає не лише оцінити їхні фізичні можливості на даний момент, але й відстежувати прогрес, виявляти сильні та слабкі сторони, а також мотивувати до подальшого вдосконалення.

Для оцінки силових якостей ми використовували наступні тестові вправи:

– «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – вимірює силу верхньої частини тіла та плечового поясу;

– «підтягування на перекладині» – оцінює силу м'язів спини та рук. (Для дівчат утримання у висі на зігнутих руках).

Для оцінки швидкісно-силових якостей ми використовували тестову вправу «човниковий біг (4х9 м)» – вимірює спритність, швидкість та координацію рухів.

Для оцінки швидкості ми використовували тестову вправу «біг на 30 м» – оцінює загальну витривалість серцево-судинної та дихальної систем.

Для оцінки гнучкості ми використовували тестову вправу «нахил вперед з положення сидячи» – вимірює гнучкість у поперековому відділі та задній поверхні стегна.

Отримані результати тестування було оброблено за допомогою методів математичної статистики. Результати по кожному з тестів було зафіксовано для подальшого аналізу.

Результати проведених нами досліджень показали, що в експериментальній групі значно покращилися показники розвитку сили, швидкості, спритності та гнучкості, на відміну від контрольної (рис. 1).

Успішність опанування програми з фізичної культури в умовах Нової Української Школи значною мірою залежить не лише від практичних навичок, а й від глибини теоретичних знань учнів. Розуміння базових принципів здорового способу життя, значення фізичної активності, історії та цінностей фізичної культури та спорту (зокрема, Олімпійського руху) формує свідоме ставлення до занять та мотивує до самостійного розвитку.

На початку експерименту для оцінки рівня загальних теоретичних знань серед учнів 5 класів було розроблено і проведено відповідне тестування (табл. 1.).

Ці питання охоплювали ключові аспекти навчальної програми, зокрема:

- роль фізичної культури для здоров'я та розвитку людини;
- основи гігієни та безпеки під час занять фізичними вправами;
- базові поняття про фізичні якості та їх розвиток;
- історію та сучасні аспекти Олімпійського руху;
- правила чесної гри та етичні принципи спорту.

Метою даного тестування було не лише виявлення поточного рівня знань учнів, а й визначення можливих прогалин, які потребують додаткової уваги у навчальному процесі. Отримані дані дозволили скоригувати методику викладання теоретичного матеріалу, зробити його більш цікавим та доступним для п'ятикласників, а також посилити формування їхньої фізичної компетентності.

Таким чином, результати проведених досліджень дають підставу стверджувати, що розроблена нами методика проведення уроків з фізичної культури, заснована на принципах НУШ, позитивно вплинула не тільки на фізичну підготовленість учнів, а й посилила їх теоретичні знання, що робить їх фізичну активність більш осмисленою і перетворює уроки фізкультури з набору нормативів на справжній інструмент для формування фізичної культури особистості.

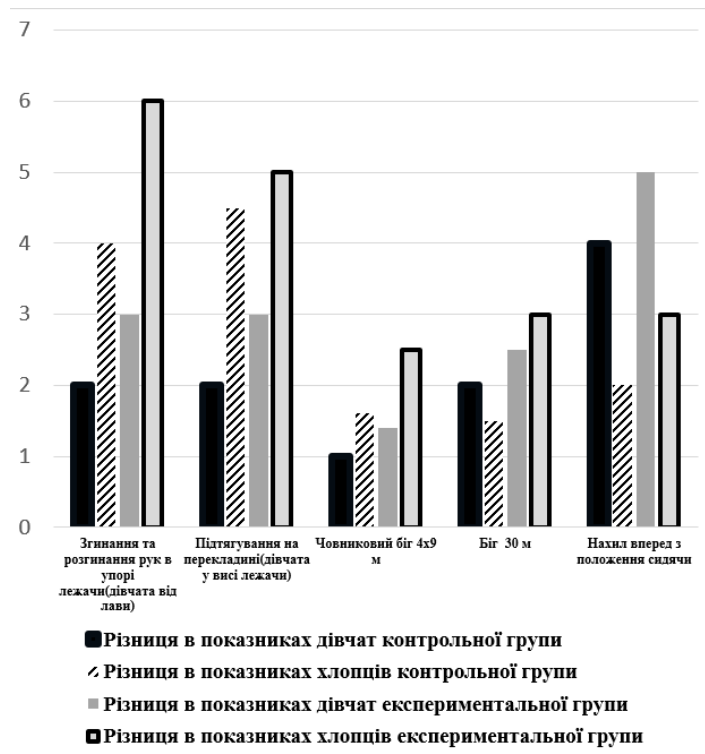


Рис. 1. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи

Таблиця 1

Визначення рівня теоретичних знань учнів експериментальної та контрольної груп

№	Тестові запитання для визначення загальних теоретичних знань	Контрольна група		Експериментальна група	
		n	%	n	%
1	Що таке фізична культура?	6	23 %	6	23 %
2	Чому важливо регулярно займатися фізичними вправами?	8	31 %	7	27 %
3	Яка функція фізичної культури є головною?	8	31 %	6	23 %
4	Що НЕ належить до основних фізичних якостей людини?	4	15 %	5	19 %
5	Яке правило є найважливішим під час занять фізичною культурою?	5	19 %	4	15 %
6	Де виникли Олімпійські ігри Стародавнього світу?	10	38 %	8	31 %
7	На честь кого проводилися перші Олімпійські ігри?	—	0	—	0
8	Що символізують п'ять олімпійських кілець?	1	4 %	—	0
9	Яке значення має розминка перед основними вправами?	3	12 %	5	19 %
10	Що потрібно робити після завершення фізичних вправ?	6	23 %	8	31 %

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури підтвердив необхідність переосмислення традиційних підходів до фізичного виховання в НУШ з акцентом на компетентнісний підхід, формування свідомого ставлення до здоров'я та інтеграцію теоретичних знань, що підвищує мотивацію учнів і робить уроки більш осмисленими.

Ключовими для успіху є диференційований підхід з урахуванням індивідуальних особливостей учнів

та залучення батьків, що забезпечує стійку мотивацію, всебічний розвиток і співпрацю між школою та сім'єю.

Розроблена нами методика проведення уроків з фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку з використанням різноманітних прийомів, нестандартного обладнання та музичного супроводу значно підвищила фізичну підготовленість та теоретичну обізнаність учнів експериментальної групи на відміну від контрольної, підтвердивши ефективність НУШ.

Література:

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
2. Афіцька І., Таранова О., Кудрявець Д. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я. Здоров'я та фізична культура. 2011. № 28. С. 5–7.
3. Нове покоління вчителів для української школи: виклики і досягнення : збірник тез доповідей. Байдаченко Т. С., Бирко Н. М., Власова Г. В., Вознюк Л. В. та ін. 2021.
4. Бойченко І. В. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Нова українська школа : концептуальні засади реформування середньої школи. За заг. ред. Л. М. Гриневич. Київ : МОН, 2016. С. 112–130.
5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. За заг. ред. Л. М. Гриневич. Гриневич Л. М., Шиян Р. Б. та ін. Київ : МОН, 2016 (оновлено 2018). 160 с.
6. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2009.
7. Круцевич Т. Ю. Фізична культура в Новій українській школі: компетентнісний підхід. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 3(51). С. 12–20.
8. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрин А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.).

References:

1. Aref'iev, V. H. (2011). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia* [Fundamentals of the theory and methodology of physical education]. PP Buynyts'kyi O. A.
2. Afits'ka, I., Taranova, O., & Kudriavets', D. (2011). Zdorovyi sposib zhyttia – shliakh do zdorov'ia [Healthy lifestyle – the path to health]. *Zdorov'ia ta fizychna kul'tura*, (28), 5–7.
3. Baidenko, T. S., Birko, N. M., Vlasova, H. V., Vozniuk, L. V., & others (Eds.). (2021). *Nove pokolinnia vchyteliv dlia ukrains'koi shkoly: vyklyky i dosiahnennia* [New generation of teachers for the Ukrainian school: Challenges and achievements].
4. Boichenko, I. V. (2016). *Nova ukrains'ka shkola. Kontseptual'ni zasady reformuvannia seredn'oi shkoly* [New Ukrainian school. Conceptual principles of reforming secondary school]. In L. M. Hrynevych (Ed.), *Nova ukrains'ka shkola: Kontseptual'ni zasady reformuvannia seredn'oi shkoly* (pp. 112–130). MON.
5. Hrynevych, L. M., Shyian, R. B., & others (Eds.). (2016). *Nova ukrains'ka shkola. Kontseptual'ni zasady reformuvannia seredn'oi shkoly* [New Ukrainian school. Conceptual principles of reforming secondary school] (Updated 2018). MON.
6. Kashuba, V. O., & Honcharova, N. M. (2009). *Suchasni pidkhody do monitorynhu fizychnoho stanu shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Modern approaches to monitoring the physical condition of schoolchildren in the process of physical education]. *Natsional'nyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy*.
7. Krutsevych, T. Yu. (2020). *Fizychna kul'tura v Novii ukrains'kii shkoli: kompetentnisnyi pidkhid* [Physical education in the New Ukrainian School: Competency-based approach]. *Fizychna osvita, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi*, 3(51), 12–20.
8. Bazhenkov, Ye. V., Bidnyi, M. V., Rebrina, A. A., Danil'chenko, V. O., Kolomoets', H. A., & Dutchak, M. V. (n.d.). *Model'na navchal'na prohrama «Fizychna kul'tura. 5-9 klasy» dlia zakladiv zahal'noi seredn'oi osvity* [Model curriculum "Physical Education. Grades 5–9" for general secondary education institutions].

Дата першого надходження рукопису до видання: 25.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025