

УДК 796.011.3:373.3/.5.014.3(477)

ОКСАНА ПОЯСИК, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач
кафедри педагогіки і психології, Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника, Україна
ORCID ID 0000-0002-4375-5660
oksana.poiasyk@pnu.edu.ua

МАРІЯ ЧЕПІЛЬ, старший викладач кафедри педагогіки і психології,
Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника, Україна
ORCID ID 0000-0003-3028-0974
mariia.chepil@pnu.edu.ua

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

OKSANA POYASYK, Candidate of Pedagogical Sciences (PhD), Associate
Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology Vasyl
Stefanyk Precarpathian National University, Ukraine
MARIIA CHEPIL, Senior Lectuer of the Department of Pedagogy and
Psychology, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ukraine

CONCEPTUAL APPROACHES TO PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

Стаття розглядає концептуальні підходи до фізичного виховання в умовах Нової української школи, акцентуючи увагу на важливості інтеграції фізичної активності з іншими навчальними дисциплінами та персоналізації підходу до учнів. Вона висвітлює основні напрями реформування фізкультурної освіти, зокрема, впровадження інноваційних методів, адаптацію для учнів з фізичними обмеженнями та розвиток соціальних і моральних якостей через командну діяльність. Автори наголошують на значенні здоров'язбереження, мотивації до фізичної активності та підтримки здорового способу життя в освітньому процесі.

Ключові слова: Нова українська школа, учителі, учні, фізичне виховання, фізична культура.

Summary. The article examines conceptual approaches to physical education in the context of the New Ukrainian School, focusing on the importance of integrating physical activity with other academic disciplines

and personalizing the approach to students. It highlights the main areas of reforming physical education, including the introduction of innovative methods, adaptation for students with physical disabilities, and the development of social and moral qualities through teamwork. The authors also emphasize the importance of health protection, motivation for physical activity and support for a healthy lifestyle in the educational process.

Key words: New Ukrainian School, teachers, students, physical education, physical culture.

Постановка проблеми в загальному вигляді. У сучасних умовах, коли країна переживає складні соціальні та економічні виклики, а також активно працює над зміцненням власної державності, питання ефективності фізичного виховання набуває особливої важливості. Це стає необхідним не лише для підтримки здоров'я нації, але й розвитку моральних і соціальних цінностей у молодого покоління. Особливо важливо при-

діляти увагу фізичному вихованню дітей і молоді, оскільки саме в цей період закладаються основи їхнього фізичного здоров'я, рівня фізичної активності та здатності до адаптації в соціумі.

Ураховуючи вимоги сьогодення та виклики XXI століття, фізичне виховання має не лише розвивати фізичні якості учнів, а й сприяти формуванню моральних орієнтирів, розвитку соціальних навичок і здатності до ефективної взаємодії з іншими. Разом з фізичною підготовкою основним аспектом є виховання командного духу, співпраці та взаємної підтримки, що необхідно для формування гармонійної особистості.

Аналіз досліджень і публікацій. У вітчизняній науковій та методичній літературі останнім часом активно розглядається питання впровадження освітніх реформ у сферу фізичного виховання учнів. Багато досліджень, статей і монографій присвячено аналізу і застосуванню новітніх підходів до фізкультурної освітньої галузі в контексті реформування загальної освіти в Україні. Це свідчить

про важливість фізичного виховання в сучасній освітній системі та необхідність адаптації її до нових вимог, зокрема в умовах Нової української школи.

Проводиться вивчення ефективності нових методик, технологій та моделей фізкультурної освіти, які сприяють не лише розвитку фізичних здібностей учнів, а й їхньому всебічному розвитку, формуванню здорового способу життя, моральних цінностей, соціальних навичок і командної роботи. Досліджується і вплив освітніх змін на психофізичний стан учнів, їхню мотивацію до фізичної активності та загальний рівень фізичного здоров'я. Результати праць мають важливе значення для вдосконалення практики фізичного виховання в закладах освіти, оскільки дозволяють інтегрувати новітні наукові здобутки з досвідом минулих років, створюючи ефективні і результативні методи навчання.

Так, системні висліди щодо особливостей фізичного виховання, формування ключових компетентностей у фізичному вихованні учнів були предметом вивчення Л. Гриневич (2016); С. Моїсєєв, С. Потеряйко (2019); Н. Москаленко, Н. Сороколіт, І. Турчик (2020); М. Лук'янченко, Р. Чопик (2021); Р. Шиян (2017); О. Рymar, А. Соловей, О. Ханікянц, У. Шевців, В. Матвійв (2020); Б. Цюпак (2020) та інші (Вахняк, 2022, с. 177).

Виклад основного матеріалу дослідження. У Концепції розвитку щоденного спорту в освітніх закладах визначено ключові напрями діяльності, що реалізуються через впровадження таких заходів:

- розроблення нових підходів до проведення уроків з фізичної культури та занять з фізичного виховання у закладах освіти всіх типів і форм власності як органічної складової здорового способу життя з урахуванням інклюзивності для осіб з інвалідністю;
- посилення відповідальності керівників закладів освіти всіх типів і форм власності для забезпечення належного рівня рухової активності;
- забезпечення постійного медико-педагогічного контролю за фізичним станом здоров'я здобувачів осві-

ти в закладах освіти всіх типів і форм власності (*Концепція розвитку щоденного спорту...*).

У контексті Нової української школи надзвичайно важливо, щоб учителі фізичної культури не лише застосовували сучасні методики і технології, але й орієнтувалися на багатий досвід минулих поколінь. Так, корисно звертатися до здобутків українських науковців і педагогів початку ХХ століття, котрі заклали основи методичних принципів фізичного виховання, що мають велике значення. Внесок цих фахівців у розробку теоретичних і практичних аспектів фізичного виховання не можна переоцінити. Він є важливим ресурсом для сучасної освіти, оскільки дозволяє поєднувати перевірені традиції з новітніми підходами, створюючи таким чином ефективну систему навчання, яка відповідає вимогам сьогодення.

Концепція Нової української школи визначає основні напрями фізкультурної освіти та встановлює вимоги до досягнення результативності навчання учнів у галузі фізичної культури. Вони передбачають формування всебічно розвинених особистостей, здатних до активної участі у фізичній діяльності, відповідальне ставлення до свого здоров'я. Якщо конкретніше, то йдеться про:

- регулярне практикування фізичної діяльності;
- демонстрування рухових умінь і навичок з фізичної культури, використання їх у різних життєвих ситуаціях;
- вибір, створення і застосування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для фізичного вдосконалення і здоров'я;
- розвиток здатності до самооцінювання свого фізичного стану;
- керування правилами чесної гри, уміння боротись, вигравати та програвати;
- усвідомлення значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження і соціальної взаємодії (Спорт заради розвитку...).

З педагогічної точки зору, сучасний підхід до фізичного виховання потребує глибшого аналізу та вдос-

коналення методологічних засад. Традиційні моделі фізичного виховання, які часто орієнтуються лише на виконання фізичних вправ і участь у спортивних іграх, не відповідають повною мірою вимогам сучасної освіти. Сьогоднішні виклики вимагають більш комплексного підходу, який би інтегрував знання з різних дисциплін, щоб не лише розвивати фізичні якості учнів, а й сприяти їхньому всебічному розвитку. Ось чому важливо вносити до освітнього процесу елементи валеології, психології, соціології та медицини, щоб сформувати не лише фізично здорову, а й морально стійку та соціально адаптовану особистість.

Так, сучасні освітні стандарти передбачають не лише навчання фізичних вправ, але й засвоєння основ здорового способу життя, правильного харчування, психологічних аспектів самоконтролю та методів боротьби зі стресом. Програми з фізкультури мають вміщувати знання про вплив фізичних навантажень на психічне й емоційне здоров'я, важливість профілактики хвороб і створення умов для гармонійного розвитку особистості. Таким чином, фізична культура повинна стати не лише засобом фізичного вдосконалення, а й складовою частиною виховання здорових соціальних норм і цінностей.

Ще одним важливим аспектом є використання різноманітних методик і технологій, що персоналізують підхід до кожного учня з його інтересами, рівнем підготовки та фізичним станом. У даному випадку маємо на увазі індивідуальні особливості. Замість універсальних підходів необхідно створювати програми, які дозволяють кожному учневі вибрати найбільш доцільні види активності, такі як різні види спорту, ігри, а також інші фізичні вправи. Це значно підвищує мотивацію учнів до участі у фізичному вихованні, допомагає зберегти інтерес до занять фізкультурою на довгий період. Ігрові елементи, командні змагання та проєктна діяльність також сприяють підвищенню зацікавленості учнів, а саме покращувати фізичну форму, формувати командний дух, розвивати навички співпраці, що є важливими як у

спорті, так і в повсякденному житті. Крім того, інтерактивні методики та проєктні підходи, що активно використовуються сьогодні, перетворюють навчання у цікаве і доступне, що позитивно позначається на результатах.

Не менш важливим є психологічний аспект фізичного виховання. Важливо навчити учнів долати труднощі, працювати в команді, розвивати емоційну стійкість і вміння підтримувати один одного. Педагоги повинні стимулювати не тільки фізичний, а й соціальний розвиток учнів, сприяючи їхньому емоційному зростанню та формуванню навичок взаємодії з однолітками. Такий підхід сприяє не лише розвитку фізичних здібностей, а й розвитку важливих життєвих компетенцій, таких як стресостійкість, комунікабельність та вміння працювати в команді.

Одним з ключових аспектів ефективності фізичного виховання є мотивація учнів до регулярних занять фізичною культурою. Тому учителі повинні застосовувати різноманітні методи для стимулювання інтересу до активного способу життя. Це можуть бути не лише класичні спортивні змагання, але й участь у спортивних фестивалях, інтерактивні заняття тощо. Створення позитивної атмосфери на уроках фізичної культури, де учні підтримують один одного, а вчителі сприяють розвитку кожного, також є важливим чинником у підвищенні мотивації до фізичної активності.

Окремо варто зазначити, що фізична активність має важливе значення для профілактики негативних явищ серед молоді, таких як куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Спортивні заняття допомагають формувати здорові цінності та моделі поведінки, які позитивно впливають не тільки на фізичне здоров'я, а й загальний розвиток. Це, у свою чергу, сприяє формуванню здорової та відповідальної молоді, здатної робити свідомий вибір на користь здорового способу життя.

У рамках НУШ фізичне виховання має бути інтегрованим, індивідуалізованим і орієнтованим на здоров'я. Усі ці принципи сприяють розвитку фізичних, психоемоційних і соц-

іальних якостей учнів та забезпечують адаптацію освітнього процесу до їхніх потреб та інтересів. Інтеграція фізичного виховання з іншими навчальними дисциплінами є одним з основних принципів НУШ, що дозволяє зробити навчання більш зв'язним та осмисленим. Завдяки цьому фізичне виховання не сприймається як окремий блок знань, а органічно поєднується з іншими предметами, що робить процес навчання більш практичним і життєвим. Наприклад, учні можуть вивчати фізичні закони через активні вправи, рухливі ігри або спортивні змагання, що дозволяє бачити, як теоретичні знання реалізуються в реальному житті. Це також сприяє розвитку критичного мислення, коли учні розуміють, як фізика, хімія, біологія чи математика застосовуються у спортивних активностях.

Також важливо, що через інтеграцію фізичного виховання з іншими предметами вчителі можуть використовувати міжпредметні зв'язки. Зокрема, на уроках хімії учні можуть досліджувати процеси, що відбуваються в організмі під час фізичних навантажень, або на уроках математики вивчати закономірності руху, обчислюючи швидкість, відстань чи час у спортивних активностях.

У контексті НУШ принцип індивідуалізації передбачає орієнтацію на індивідуальні потреби учнів, їхні фізичні можливості, рівень підготовки та мотивацію. Це означає, що фізичне виховання повинно бути адаптоване для кожного: від учнів з високим рівнем фізичної підготовки до тих, хто потребує особливого підходу через медичні чи фізіологічні обмеження. Індивідуалізація також дозволяє вибирати активності, які відповідають їхнім інтересам. Наприклад, одні учні можуть займатися футболом чи волейболом, а інші - фітнесом, йогою або танцями. Це значно підвищує мотивацію до занять фізичною культурою, оскільки кожен має можливість знайти свій вид спорту чи активності, що відповідає її вподобанням і здатностям.

Особливу увагу треба приділяти учням з фізичними обмеженнями або медичними показаннями. Для них необхідно розробляти адаптовані

програми, що враховують їхні потреби і дають можливість займатися фізичними вправами без шкоди для здоров'я.

Принцип активності полягає в інтеграції ігрових методів та фізичних вправ в освітній процес. Гра - це потужний інструмент для розвитку фізичних і соціальних навичок учнів. Ігри стимулюють до активної участі, сприяють розвитку командного духу, лідерських якостей, комунікації та креативності. Ігрові методи дозволяють учням не лише освоювати нові фізичні навички, але й розвивати важливі соціальні вміння, як-от співпраця в команді, підтримка однолітків, вирішення конфліктів, лідерство та взаємоповага. Крім того, такі методи роблять фізичну активність більш захоплюючою і веселою, що підвищує інтерес до занять фізкультурою.

Активність має бути не лише фізичною, але й емоційною. Використання ігор у поєднанні з елементами драматизації або спортивних сценаріїв дає можливість розвивати в дітей емоційну та соціальну зрілість, що є важливим аспектом їхнього всебічного розвитку.

У рамках НУШ принцип здоров'язбереження основний, оскільки сприяє формуванню в учнів відповідального ставлення до здоров'я. Це передбачає не лише фізичну активність, але й спектр інших аспектів здорового способу життя: правильне харчування, профілактика захворювань, управління стресом, правильний режим сну та гігієна.

Освітні заходи повинні не лише заохочувати до фізичної активності, а й давати учням знання і навички, що допоможуть зберегти їхнє здоров'я в довгостроковій перспективі. Це може включати навчання основ здорового харчування, розуміння важливості фізичних вправ для зміцнення імунітету, а також інформацію про психоемоційне здоров'я, стрес і методи його подолання. Формування відповідальності за своє здоров'я та розуміння важливості ведення активного способу життя з дитинства є важливою складовою розвитку особистості. Учні повинні усвідомлювати, що їхнє здоров'я залежить не тільки від фізичних вправ, але й раціону хар-

чування, відпочинку та психологічного благополуччя.

У рамках НУШ особливу увагу приділяється розвитку співпраці між учнями, учителями, батьками та громадою. Закон України "Про загальну середню освіту" визначає вимоги до сучасного вчителя: "педагогічним працівником може стати людина з високими моральними якостями, що має відповідну педагогічну освіту, займається педагогічною діяльністю, забезпечує результативність і якість своєї роботи, чий фізичний і психологічний стан здоров'я дозволяє виконувати професійні обов'язки в закладах загальної середньої освіти" (*Про повну загальну середню освіту...*). Фізичне виховання виступає платформою для формування соціальних зв'язків, розвитку взаємоповаги, толерантності, підтримки і співпраці. Організація спільних спортивних заходів, змагань, спортивних свят або волонтерських проєктів дозволяє створювати умови для командної роботи і спільної мети. Спільні дії вчителів, учнів, батьків та громади сприяють формуванню довіри та взаємопідтримки, що має позитивний вплив на емоційний стан учнів і створює здорове середовище для навчання та розвитку.

Спільні спортивні активності зміцнюють зв'язки між школою та родинами, а також дають можливість залучати місцеву громаду до освітнього процесу. Це може бути важливим фактором у формуванні соціальних навичок учнів, таких як співпраця, взаємодопомога, лідерство та організаторські здібності.

Таким чином, принципи НУШ сприяють створенню середовища, яке не лише забезпечує високий рівень фізичної підготовки учнів, але й підтримує їхній емоційний, соціальний та психологічний розвиток. Вони дозволяють адаптувати освітній процес до потреб і можливостей кожної дитини, забезпечуючи більш ефективну та інклюзивну освіту. Ці принципи створюють умови для розвитку гармонійної особистості, здатної до саморозвитку, активного способу

життя та здорового ставлення до свого тіла і психічного стану.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізичне виховання в умовах НУШ спрямоване на розвиток фізичних, соціальних та емоційних якостей учнів через інтеграцію фізичної активності в загальний освітній процес. Ключовими підходами є індивідуалізація навчання, що дозволяє враховувати різні рівні підготовки та потреби учнів, а також акцент на здоров'язбереженні, що означає не лише фізичні вправи, а й розвиток навичок здорового способу життя.

Особливе значення надається розвитку соціальних навичок через командну діяльність, що сприяє формуванню у дітей почуття співпраці, взаємопідтримки та відповідальності. Важливою умовою успішної реалізації таких підходів є високий рівень компетентності вчителів фізичної культури, котрі повинні бути здатні адаптувати освітній процес під індивідуальні потреби учнів і створювати сприятливу атмосферу для розвитку фізичних і соціальних навичок.

Отож, концептуальні підходи НУШ до фізичного виховання забезпечують комплексний підхід до розвитку учнів, сприяючи їхній фізичній, емоційній та соціальній зрілості. Це дозволяє створити умови для формування активних, здорових і соціально зрілих особистостей.

Стаття є важливим джерелом для вчителів фізичної культури та педагогів, котрі прагнуть адаптувати освітній процес до вимог Нової української школи. Вона надає відомості про концептуальні підходи до фізичного виховання, зокрема, акцентує на персоналізації та інтеграції фізичної активності з іншими навчальними дисциплінами.

У подальших дослідженнях доцільно розглянути вдосконалення методик, застосовуваних в освітньому процесі, через детальний аналіз ефективності нових технологій і підходів у фізичному вихованні. Також важливо вивчити вплив інноваційних методів на мотивацію учнів до фізичної

активності, їхній психологічний стан і соціальні взаємодії. Крім того, слід вивчити можливості адаптації фізичного виховання для учнів з фізичними обмеженнями, а також розвиток системи взаємодії між учнями, учителями та батьками для забезпечення здорового способу життя. Важливо продовжувати дослідження щодо інтеграції здоров'язберігальних і психологічних аспектів у фізкультурної освітньої галузі, що дозволить створити гармонійне середовище для всебічного розвитку учнів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Вахняк В. (2022). Фізична культура в умовах Нової української школи. С. 177–179.

Про повну загальну середню освіту. Закон України. URL <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>.

Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти. URL https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/

"Спорт заради розвитку" – нова концепція фізичного виховання в Україні. URL <https://naurok.com.ua/sport-zaradi-rozvitku-nova-koncepciya-fizichnogo-vihovannya-v-ukra-ni-357917.html>

REFERENCES

Vakhniak V. (2022). Physical culture in the conditions of the New Ukrainian School. P. 177–179.

Law Of Ukraine On Comprehensive General Secondary Education. URL <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>.

The concept of development of daily sport in educational institutions. URL https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/.

"Sport for Development" – a new concept of physical education in Ukraine. URL <https://naurok.com.ua/sport-zaradi-rozvitku-nova-koncepciya-fizichnogo-vihovannya-v-ukra-ni-357917.html>.

Стаття надійшла