ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 4

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ І МЕТОДОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ В УКРАЇНІ ТА ІНШИХ КРАЇНАХ СВІТУ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN UKRAINE AND OTHER COUNTRIES OF THE WORLD

Олександр Орлов[1], Лариса Гуніна-Орлова[2]

[1]Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна
[2]Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна

Анотації

Україна нині перебуває у процесі масштабного реформування системи шкільної освіти. Ці трансформації закономірно мають охоплювати й фізичне виховання, яке за сучасних умов є невід'ємною та надзвичайно важливою складовою загальних освітніх процесів. Оскільки стратегічним напрямом розвитку нашої держави визначено поглиблення демократії в усіх сферах публічного життя, органи влади, що розробляють нормативно-правові документи у галузі фізичної культури та фізичного виховання, повинні мати цілісне уявлення про тенденції та моделі, за якими розвиваються провідні країни світу.

У даному оглядовому дослідженні здійснено аналіз динаміки модернізації фізичного виховання у старших класах середньої школи в двох ключових регіонах Світу − Північноамериканському та Європейському. Як репрезентативні приклади були обрані моделі фізичного виховання США й Канади, а також Німеччини та Швейцарії, які, на нашу думку, є найбільш структурованими та методологічно виваженими.

Проведений порівняльний аналіз дав змогу окреслити низку спільних рис організації фізичного виховання у зазначених країнах. Серед них — ефективне поєднання централізованого та децентралізованого управління залежно від потреб окремих адміністративних одиниць (штатів, провінцій, земель, кантонів). Уроки фізичної культури в демократичних розвинених

державах плануються з акцентом на самоорганізацію учнів, формування особистісних цілей, кооперативне навчання та рефлексію, що цілком відповідає засадам гуманістичної педагогіки та національним стандартам освіти.

Важливим аспектом є й те, що фінансування фізичного виховання в школах цих країн ґрунтується на раціональному поєднанні бюджетних і позабюджетних джерел. У контексті України це може означати доцільність комбінованого використання державних видатків і ресурсів територіальних громад.

Суттєвою характеристикою західних освітніх моделей є компетентнісний підхід до організації фізичного виховання. У цьому напрямі в Україні також спостерігається позитивна динаміка. Крім того, у більшості країн Заходу заняття фізичною культурою є обов'язковими, тривають 45 хвилин і проводяться тричі на тиждень. В Україні ж натомість простежується стійка тенденція до скорочення годин рухової активності на тлі перевантаження навчальних програм дисциплінами, які не є критично необхідними для загальноосвітньої школи.

Узагальнення зарубіжного досвіду свідчить про те, що ефективна система фізичного виховання будується на інноваційності, гнучкості навчальних програм, урахуванні індивідуальних та культурних особливостей учнів. Вітчизняній системі фізичного виховання доцільно адаптувати та імплементувати окремі елементи цих моделей з метою підвищення її результативності, актуальності та відповідності сучасним вимогам.

Ключові слова: загальноосвітня школа, старшокласники, фізичне виховання, фізична культура, трансформація освіти.

Ukraine is currently undergoing a comprehensive reform of its school education system. These transformations are expected to encompass physical education as well, which under modern conditions constitutes an essential and highly significant component of the overall educational process. Given that the strategic direction of national development is the advancement of democracy across all spheres of public life, governmental bodies responsible for drafting regulatory documents in the field of physical culture and physical education must possess a coherent understanding of the approaches adopted by leading countries worldwide.

In this review, we analysed the dynamics of physical education reforms in senior grades of secondary schools across two major regions − North America and Europe. As representative examples, we examined the physical education models of

the United States and Canada, as well as Germany and Switzerland, which we consider to be among the most structured and methodologically sound.

The comparative analysis conducted in this study allowed us to identify several common features across the examined national systems. Among them is the effective balance between centralized and decentralized governance, adjusted to the needs of specific administrative units (states, provinces, Länder, cantons). Lessons in physical education within democratic, highly developed countries are commonly designed with an emphasis on student self-organization, setting personal goals, cooperative learning, and reflective practices – all of which align with the principles of humanistic pedagogy and national educational standards.

An important aspect of these systems is the rational combination of public and non-public funding mechanisms supporting school-based physical education. In the context of Ukraine, this may indicate the feasibility of integrating governmental funding with financial resources provided by local communities.

Another defining characteristic of Western educational models is the competence-based approach to the organization of physical education. Ukraine has also demonstrated positive developments in this direction. Furthermore, in most Western countries, physical education classes are mandatory, last 45 minutes, and are conducted three times per week. In contrast, Ukraine continues to experience a gradual reduction in the number of hours allocated for physical activity, accompanied by an overload of curricular content that is not essential for general secondary education.

The synthesis of international experience suggests that an effective system of physical education is built on innovation, curricular flexibility, and consideration of individual and cultural characteristics of students. For Ukraine, it would be advisable to adapt and implement selected elements of these models to enhance the effectiveness, relevance, and contemporary alignment of its physical education system.

Key words: comprehensive school, high school students, physical education, physical culture, educational transformation.

Вступ

Законодавство України про освіту ґрунтується на Конституції України та складається із Закону «Про повну загальну середню освіту» зі змінами та доповненнями [3], спеціальних законів, інших актів законодавства у сфері освіти і науки та міжнародних договорів України, укладених в установленому законом порядку.

Система загальної середньої освіти функціонує з метою забезпечення:

всебічного розвитку, навчання, виховання, виявлення обдарувань, соціалізації особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованої взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і здобуття освіти упродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності, дбайливого ставлення до родини, своєї країни, довкілля, спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству; формування в учнів компетентностей, визначених Законом України «Про освіту» [2] та державними стандартами.

Метою загальної середньої освіти, як вказано у Статті 2 цитованого Закону України «Про освіту», є розвиток освіченої 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 відстоювання незалежності нашої країни [4, 11]. Провідним чинником розвитку такої особистості є формування в учнів умінь застосовувати знання у реальних життєвих умовах, під час розв'язку практичних завдань та здатності визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію, готовий до відстоювання національних інтересів держави [6, 11].

Основним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в освітній процес закладу загальної середньої освіти на основі формування ключових знань і вмінь як результату навчання [5].

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 [7].

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

Але з точки зору сьогоднішньої організації навчального процесу фізичного виховання у старших класах загальноосвітньої школи з неухильним зниженням кількості годин для занять рухової активністю та погіршенням на цьому фоні суспільного здоров'я учнів нагально необхідним є аналіз та розумне впровадження форм і методів занять фізичною культурою у середніх навчальних закладах передових держав світу.

Мета дослідження – на основі аналізу передового досвіду розвинених держав світу теоретично обґрунтувати раціональні підходи до реальної трансформації процесу організації фізичного виховання в учнів старшої української школи.

Результати дослідження

Загальні підходи до вдосконалення навчального процесу в фізичному вихованні. **Фізична активність сприяє як фізичному, так і психічному розвитку учнів, оскільки** має широкий спектр фізичних і емоційних переваг: від зміцнення м'язів і кісток, підвищення концентрації уваги, успішності та якості навчання − до покращення настрою і зниження ризику багатьох хвороб, пов'язаних із способом життя. Формування регулярної рухової активності в дитинстві є надзвичайно важливим, адже відомо, що активні діти з більшою ймовірністю залишаються фізично активними й у дорослому віці, продовжуючи отримувати переваги здорового способу життя протягом усього життя. **Однак надто багато дітей і підлітків не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, що** особливо актуально для представників етнічних меншин, дівчат-підлітків, дітей з інвалідністю та тих, хто походить із соціально вразливих верств населення. **Недостатня фізична активність може сприяти виникненню ожиріння у дітей,** що нині вважається одним із найсерйозніших викликів громадському здоров'ю у XXI столітті. На сьогодні, наприклад, в Англії понад 20 % представників підростаючого покоління мають надлишкову вагу або ожиріння вже на початку навчання в школі, і цей показник зростає до 33 % до закінчення навіть початкової школи. Уряд країни поставив перед собою мету **зменшити рівень підліткового ожиріння наполовину до 2030 року** і суттєво скоротити існуючі **розбіжності в стані**

здоров'я учнів [59]. **Виходячи навіть з таких нечисленних фактів, стає зрозумілим, що регулярна рухова активність населення, зокрема, підростаючого покоління, є надзвичайно важливою.** Існує тісний зв'язок між академічною успішністю та станом здоров'я й добробутом учнів. На індивідуальному рівні фізична активність дітей шкільного віку характеризується наявністю значної кількості розвинених позитивних емоційно-вольових якостей й психічної витривалості, що допомагає підтримувати як фізичне, так і психічне здоров'я.

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, 6].

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.

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. 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 [6].

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

– *пізнавальний*, що поєднує в собі накопичення учнями знань про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету 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, умов та матеріально-спортивного забезпечення, навчальний заклад обирає декілька варіативних модулів, які вивчаються у 10 та 11 класах. На наш погляд, впровадження в програму занять фізичною культурою східних єдиноборств повинне зайняти належне місце саме у варіативній частині програми вивчення предмету «Фізична культура» [8].

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 [14].

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 учнями різного віку.

1. *Диференційоване навчання*, яке врахує індивідуальні особливості учнів та їх стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, а також гендерні відмінності при виборі фізичних вправ та організації і проведенні уроку [14]. A. Akabruddin та ін. (2024), які вивчали вплив диференційованого навчання в системі фізичної культури серед підлітків, вказують на перспективність таких наукових розвідок, але також на нестачу методичних досліджень [12]. Крім того, диференціація навчання передумовлює наявність практичних ресурсів для забезпечення індивідуалізації, а саме, адаптації завдань щодо рівня підготовленості окремих учнів (груп учнів), 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 [14, 58]. Найкраще це було описано ще наприкінці минулого сторіччя як «*збіг роботи з різними можливостями окремих осіб або груп учнів з метою розширення їх навчання*» [20]. Плануючи диференціацію та інтегруючи всіх учнів, ми забезпечуємо фундаментальне право кожної дитини та підлітка на доступ до предмета «Фізична культура», а також моделюємо соціально інклюзивне суспільство, засноване на взаєморозумінні та повазі до індивідуального різноманіття.

Отже, проблемними залишаються питання, *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 проблеми для всіх [28, 41]. Дослідники цієї проблеми вважають, що для того, щоб почати планування диференціації, вчителі повинні мати «*відкритий розум*», позитивне ставлення і готовність змінювати та адаптувати стратегії та практики навчання, викладання й оцінки [43]. *втретє*, вчителям корисно знати загальні принципи диференціації, які у викладацькій, переважно зарубіжній 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).



Рис. 1. Основні принципи STTEP (*цит. за:* [60])

2. *Мотивація та інтерес* – це ті фактори, що повинні стати головними у формуванні зростання зацікавленості учнів до занять фізичною культурою. Огляд мотивації до фізичної активності у підлітків, що навчаються у старших класах, показує, що внутрішня мотивація є ключовим фактором дотримання активного способу життя [9].

Автори дослідження «Motivation for Physical Activity among U.S. Adolescents» вважають, що заохочення до занять фізичною культурою має вирішальне значення для сьогодення, оскільки це віддзеркалює існуючу загальну тенденцію до зниження рівня фізичної активності підлітків [45].

Показник оціночної кількісті хвилин помірної та інтенсивної фізичної активності (MPVA) у школі, застосований авторами цитованої статті, відображає позитивну кореляцію між зовнішньою регуляцією, інтроєкційною та ідентифікованою регуляцією, з одного боку, та внутрішню мотивацію, з іншого. Водночас встановлено, що MVPA у вихідні дні позитивно пов'язує внутрішню мотивацію лише з інтегрованою регуляцією. Таким чином, з результатів цього дослідження стає зрозумілою найбільш значуща роль залучення підлітків (особливо 16-17 років) до систематичних занять фізичними вправами під час уроків в школі, що відіграє важливу роль у формуванні необхідності сталого стереотипу рухової активності. Крім того, автори цього дослідження відмітили, що зв'язок між мотивацією та MVPA варіюється залежно від середовища. Ці результати мають важливі наслідки для мотивації підлітків до фізичної активності та можуть бути базовими для майбутніх втручань, спрямованих на її зростання [45]. Додатково результати досліджень підкреслюють важливість SEM модель (Self-Determination Theory) у формуванні мотивації та процесі саморегуляції фізичної активності [23]. Але

в будь-якому випадку вчителю необхідно враховувати інтереси і мотиви учнів, щоб залучити їх до активної участі у фізичних вправах.

3. ***Інтеграція знань та рухових навичок і використання цифрових технологій*** **повинні бути важливими аспектами створення сучасної системи освіти та фізичної культури, зокрема. Особливу увагу привертає той факт, що завдання** уроків фізичної культури сприяти формуванню цілісного уявлення про здоровий спосіб життя, їх взаємопов'язанність з іншими предметами (сферами біологічного знання, основами здоров'я) на шляху міждисциплінарної компетентності [46]. В цитованій статті казахських авторів йде мова про те, що серед головних цілей «Навчальної програми з фізичного виховання ….» є виховання особистості зі знаннями, навичками та поведінкою, інтегрованими з цінностями та компетенціями. Крім того, однією з важливих цілей казахської системи освіти є її цифровізація. Учні XXI-го століття повинні бути пов'язаними з цифровими навичками впровадження їх в освітній процес. З цією метою в даному дослідженні було розглянуто вплив цифрових технологій та методів очного навчання на успішність учнів, навички, ставлення, культурну обізнаність та сприйняття цінностей на уроках фізичного виховання середньої школи порівняно з традиційним навчанням. Дослідження було проведено з використанням методу попереднього та післятестового опитування контрольної групи. У дослідженні взяли участь загалом 60 учнів загальноосвітньої школи. В експериментальній групі проводилося дослідження цифрових технологій по підтримці очного навчання, а в контрольній групі застосовувалися традиційні методи навчання. Дані дослідження були зібрані за допомогою вимірювальних інструментів «Тест на засвоєння уроків фізичного виховання», «Тест на психомоторні навички фізичного виховання», «Шкала ставлення до фізичного виховання» та «Шкала культурної обізнаності та сприйняття цінностей у фізичному вихованні». Експериментальні дослідження тривали 8 тижнів одночасно в контрольній та експериментальній групах. Згідно з результатами дослідження, були виявлені суттєві відмінності на користь експериментальної групи в результатах та ставленні до уроків фізичного виховання. Однак, суттєвої різниці між групами в психомоторних навичках та сприйнятті цінностей не було виявлено.

Даний напрям вдосконалення системи освіти в фізичному вихованні також освітлено в нашій роботі, де наголошується, що інтерактивні системи відіграють суттєву роль у сучасній системі освіти, але питання їх оптимізації залишається недостатньо дослідженим. Тому під час дослідження було проаналізовано ставлення вчителів та старших підлітків до впровадження інтелектуальних систем в освітній процес,

а також визначення основних підходів до адаптації педагогічних методів та ключових етапних вимірів. Методом перехресного опитування було визначено, що інтелектуальні технології навчання відомі всім учасникам освітнього процесу: 32 % активно їх використовують, 52 % – частково знайомі з ними, і лише 14 % опитуваних визначили, що вони рідко їх використовують. На основі проведеного порівняльного аналізу встановлено, що ефективність інтелектуальних технологій безперечна. За перспективність їхнього впровадження говорить підвищення ефективності навчання. Серед проблем, що постали перед дослідниками та вчителями – відсутність цифрової грамотності, невирішені етичні проблеми, цифрові загрози та відсутність необхідної інфраструктури [36]. Тому нами було взято до уваги результати досліджень зарубіжних колег і визначитись у підвищенні мотиваційної складової: активізувати проведення спеціальних курсів та навчання для вчителів і суб'єктів навчання; покращити технічне забезпечення та подолати недоліки законодавчої бази. Істотним потенціалом інтелектуальних систем є їхні можливості в гейміфікації, змішаному навчанні, проектному навчанні та використанні інтерактивних лекцій та семінарів. Висновки вказують на те, що подальша адаптація існуючих педагогічних підходів вимагатиме інтерактивності та адаптивності як від вчителів, так і від учнів.

Інтеграція сучасних цифрових технологій в процес вивчення предмету «Фізична культура» в старшій школі також зумовлює необхідність використання відеоуроків, мобільних застосунків, фітнес-браслетів, онлайн-платформ і візуальних інструкцій з метою підвищення якості навчання, але, на жаль, далеко не усі школи України мають подібні гаджети. Сучасні гаджети можуть позитивно впливати на ефективність вивчення фізичної культури при умові їх розумного використання, що передбачає контроль вчителів і тренерів, надаючи нові можливості для моніторингу тренувань, мотивації та спортивних розваг. Гаджети дозволяють відстежувати прогрес покращення фізичних здібностей, надають доступ до різноманітних тренувань та сприяють більш активному способу життя. Аспектами позитивного впливу сучасних гаджетів на фізичну культуру є ***моніторинг активності*** (фітнес-трекери та смарт-годинники дозволяють відстежувати кількість кроків, спалені калорії, пульс, якість сну та інші показники, що допомагають оцінити ефективність тренувань та загальний рівень фізичної активності); ***полегшення доступу до інформації та тренувань*** (додатки та онлайн-платформи пропонують широкий вибір тренувань, планів харчування та порад щодо здорового способу життя, що робить заняття спортом в цілому більш доступними та

зручними); ***зростання мотивації та конкурентоздатності учнів*** (гаджети можуть мотивувати до занять спортом за допомогою системи нагород, змагань з друзями та можливості ділитися своїми досягненнями в соціальних мережах); ***збільшення вкладу ігрового та розважального компоненту при навчанні фізичній культурі*** (деякі гаджети та додатки перетворюють фізичну активність на гру, що робить заняття фізичними вправами більш цікавими та захоплюючими); ***зручність та доступність*** (сучасні гаджети дозволяють займатися активною руховою діяльністю у будь-який час та в будь-якому місці, що робить фізичну активність більш доступною для широкого кола людей, і учні старшої школи не є виключенням). Найбільш поширеними прикладами використання гаджетів у фізичній культурі є **фітнес-трекери та смарт-годинники, які дозволяють здійснювати** відстеження пульсу, кроків, спалених калорій, якості сну, GPS-трекінг під час тренувань циклічного характеру, тощо (**рис. 2**).



Рис. 2. Перспективи впровадження новітніх гаджетів (цит. по: **[1]**)

У цілому фітнес-трекери та браслети – це пристрої, які відстежують рухову активність учня і допомагають йому підтримувати її на оптимальному рівні. Однією з деталей більшої актуальності трекерів активності, є те, що вони дають можливість отримувати дійсно унікальні результати з контролювання стану організму й фіксації величини та енергетичної спрямованості навантажень як під час занять спортом, так і в повсякденному житті (**рис. 3**).

Але необхідно зауважити, що, незважаючи на позитивний вплив, гаджети не повинні замінювати собою традиційні види фізичної активності та зменшувати соціалізуючу роль фізичної культури (спілкування з іншими людьми); важливо знаходити баланс між використанням сучасних технологій

та активним способом життя.



Рис. 3. *Використання фітнес-браслетів для відстеження фізичної активності та якості сну учнів (цит. по:* **[1]**)

Недостатня фізична активність у шкільному віці призводить до розладів нормальної діяльності систем організму, порушень обміну речовин, швидкій втомлюваності і в результаті – втрата здоров'я. З огляду на це, сьогодні особливо актуальна проблема пошуку та впровадження засобів індивідуального обліку та контролю фізичної активності учнів та покращення їхнього здоров'я. На думку деяких вітчизняних (С. О. Омельченко, В. М. Пристинський, Т. Ю. Круцевич, В. О. Кашуба, В. М. Сергієнко, Б. М. Шиян та ін.) та зарубіжних вчених [17, 25, 26] для збільшення ефективності процесу фізичного виховання з метою формування основ здорового способу життя та підвищення рівня рухової підготовленості учнів необхідно використовувати все різноманіття форм і варіантів змісту шкільного фізичного виховання. Це в свою чергу дозволяє організувати фізичну активність згідно ціннісним орієнтаціям, інтересам і потребам учнів в старшій школі [1].

4. *Розвиток самостійності учнів* полягає у щоденному стимулюванні до самостійної організації рухової активності (РА), здійснення самоконтролю та самоаналізу власної фізичної форми для покращення компетентностей, необхідних для розвитку високого рівня фізичної та функціональної підготовленості та розвитку природних здібностей. У межах фізичного виховання переваги фізичної активності (ФА) для підлітків широко визнані, проте в усьому світі спостерігається висока поширеність низької фізичної активності саме в цій віковій групі [29]. Враховуючи, що дотримання рухової активності формується в ранньому дитинстві та продовжується в підлітковому й дорослому віці [57], в рамках фізичного виховання необхідно сприяти розвитку факторів, які позитивно пов'язані з дотриманням фізичної активності, починаючи з дитинства. Серед цих факторів рухова компетентність була

визнана головною метою у фізичному вихованні та визначальним фактором для розвитку фізичної активності. Докази свідчать про існуючий прямий зв'язок рівня фізичної активності підлітків [33, 39] та позитивний розвиток у напрямку до здорової ваги [15, 51]. Крім того, рухова компетентність, яка розвивається під час самостійних занять різними видами фізичної активності, від'ємно послідовно пов'язана з індексом маси тіла [21]. Ця зворотна кореляція залежить від типу рухової компетентності, причому найбільше впливають навички пересування та рівноваги, що вказує на те, що надмірна маса тіла є, зазвичай, перешкодою для розвитку рухової компетентності [15]. Ще одним важливим фактором, який слід враховувати при аналізі рухової компетентності у старших школярів − стать; існують значні відмінності між хлопчиками та дівчатками, зокрема у діяльності, пов'язаній з контролем об'єктів, де юнаки демонструють вищий рівень моторної компетенції, ніж дівчата [15, 40]. У завданнях, пов'язаних з покращенням пересування та поліпшенням стабільності, досі немає єдиної думки, оскільки деякі дослідження показують, що дівчата виконують такі завдання краще, ніж хлопчики [34], тоді як інші автори не виявили жодних відмінностей [15, 51]. В цілому ж, слід наголосити, що учні повинні поступово навчатися самостійно організовувати свою рухову активність, здійснювати самоконтроль та підвищувати свою самоосвіту у руховій діяльності. Проте, що стосується мотивації їх до самостійності, це лежить в площині компетентностей і завдань вчителя.

5. З метою покращення сприйняття матеріалу та розвитку рухових компентностей учнів необхідним є впровадження у навчальний процес ***різноманітності методів і форм роботи.*** **До них належать** використання ігрових технологій, спортивних вправ, різних форм тренувань, змагань та ігор спортивного характеру, командних і індивідуальних завдань для підвищення залученості учнів до сенсу заняття та збільшення ефективності навчання. Не слід забувати, що урок фізичної культури у загальноосвітній школі в силу своїх організаційних та дидактичних особливостей не забезпечує учням потрібний тренувальний ефект і, в кращому випадку, може допомогти у навчанні окремим видам рухів. Сучасна система позакласного фізичного виховання в України на сьогодні, на жаль, настільки слабка в організаційно-методичному та матеріально-технічному відношенні, що не в змозі самостійно вирішити це завдання. Тому перед дослідниками і вчителями фізичної культури актуальною є проблема пошуку форм збільшення рухової активності дітей і підлітків. Адже саме умови проведення шкільного уроку фізичної культури вимагають використовувати такі фізичні вправи, проведення яких передбачало б: регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність, як значну, так

і незначну інтенсивність, в залежності від завдань уроку; обмежене місце проведення; розвиток основних фізичних здібностей, пропагандистську форму для допомоги учнів у визначенні індивідуальної спортивної спеціалізації, велику кількість учасників. Однак питання, що стосуються широкого втілення в процес фізичного виховання інноваційних засобів фізичної культури, залишаються поза увагою.

Тож слід ретельніше аналізувати сучасні умови проведення уроку фізичної культури та постійно поновлювати форми збільшення рухової активності за рахунок впровадження інноваційних засобів фізичної культури.

Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в закладах середньої освіти. Фізичне виховання є невід'ємною складовою загального розвитку учнів у переважній кількості країн світу [18, 47]. В умовах глобалізації та інтеграції вітчизняної системи освіти до європейського освітнього простору важливо ознайомитися з передовим зарубіжним досвідом організації фізичного виховання у закладах середньої освіти [33]. З нашої точки зору необхідно дослідити та проаналізувати зібрані наукові дані щодо внеску та переваг фізичного виховання та спорту у школах як для учнів, так і для освітніх систем в цілому. Це дозволить удосконалити національну систему фізичного виховання України, підвищити ефективність занять і зміцнити здоров'я учнівської молоді. В ході аналізу та синтезу існуючої науково та науково-методичної літератури в даному підрозділі наведено опис досвіду організації фізичного виховання в різних кранах різних регіонах Світу, включаючи програми, законодавчі акти, особливості підходів та статистичні дані [56]. Для зручності сприйняття нами було обрано та проаналізовано дані щодо існуючої системи навчання фізичній культурі в розвинених країнах з різною ментальністю і розташованих на різних континентах – Північноамериканському регіоні (США і Канада) та Європейському регіоні (Німеччина та Швейцарія).

У США фізичне виховання є обов'язковим компонентом шкільної програми, однак його зміст і обсяг варіюється залежно від специфіки законів окремих штатів. Особливу увагу в системі фізичного виховання освіти в школах і коледжах приділено розвитку життєвих навичок, зниженню ризику ожиріння, розвитку командної роботи. Інноваційними є програми, що базуються на принципах індивідуалізації та інтеграції цифрових технологій (наприклад, фітнес-браслети для моніторингу активності). Система фізичного виховання у США ґрунтується на національних стандартах, міжвідомчій співпраці та доказовій базі. Важливою складовою є те, що фізичне виховання визнається не лише

засобом рухової активності, а й частиною загальної освітньої політики з акцентом на психофізичне здоров'я та навчальні досягнення учнів (табл. 1).

У 2013 році організація SHAPE America (Society of Health and Physical Educators) опублікувала оновлену редакцію «Національних стандартів з фізичного виховання», які визначають п'ять основних компетентностей, яких має досягти учень після завершення шкільної програми.

Таблиця 1.

Порівняльна таблиця організації системи фізичного виховання в закладах середньої освіти різних країн

Країна	Національні стандарти. Національні ініціативи / органи	Структура програм	Обов'язковість / добровільність занять	Рекомендована кількість годин на тиждень	Особливості / інновації
США	SHAPE America, CDC, NASPE.	Національні стандарти SHAPE America, програма CDC «Whole School, Whole Community, Whole Child».	Обов'язкове у більшості штатів. Вимоги залежать від рівня освіти.	2,5 год	Використання індексу CDC HSP. Ініціативи Active Schools . Акцент на загальний розвиток.
Канада	Canadian Physical and Health Education (PHE), ParticipACTION.	Федеральна програма Daily Physical Activity (DPA), та індивідуальні провінційні підходи.	Обов'язкове у більшості провінцій. DPA є мінімумом.	2,5 год.	Індивідуальний розвиток. Акцент на рівність доступу, розвиток інклюзивної фізичної культури.
Німеччина	Länder Curricula. KMK (Культурна конференція міністрів освіти).	Федеральна структура: кожна земля має власні програми. Базові компоненти координуються KMK.	Обов'язкове, але зміст відрізняється між землями.	2-3 год.	Комбінація теорії, практики, здоров'я. Інклюзія у змісті. Моделі 'руху для всіх'
Швейцарія	Swiss Cantonal Curriculum. Федеральний департамент освіти, RADIX.	Фізична культура в контексті загальної освіти, з акцентом на здоров'я та соціальні навички.	Обов'язкове. Реалізується через шкільну систему кантонів.	2 год	Профілактика гіподинамії, координація з медичними структурами. Регіональна автономія.

Згідно зі стандартами, учень повинен:

– **демонструвати майстерність у різних формах рухової активності;**

– **застосовувати знання концепцій руху, його стратегій і тактики;**

– **підтримувати рівень фізичної активності, сприятливий для здоров'я;**

– **досягати та підтримувати рівень фізичної підготовки;**

– **демонструвати відповідальну поведінку в рухових активностях, що сприяють особистому й соціальному благополуччю [52].**

Принциповим є те, що будь-який громадянин США та будь-якої іншої країни має вільний доступ до змісту такої програми (рис. 4).

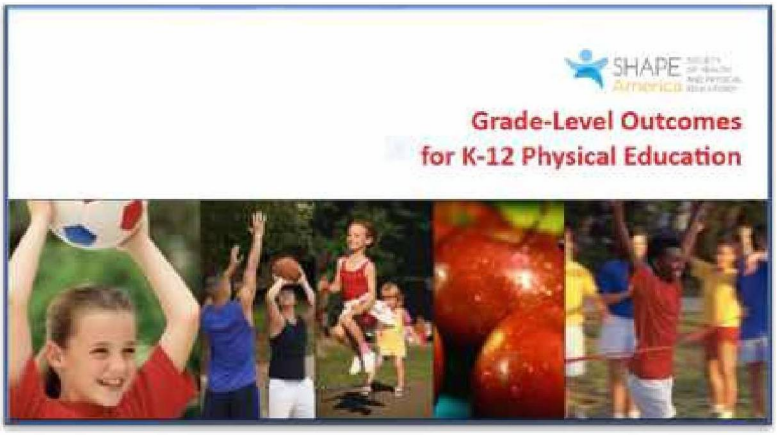


Рис. 4. Інформаційна сторінка програми «SHAPE America» (*цит. за:* [52])

Важливу роль у впровадженні національних стратегій відіграє CDC (Centers for Disease Control and Prevention) – Центри з контролю та профілактики захворювань. CDC розробили «School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity», які включають обов'язкову наявність якісної програми фізичного виховання, інтеграцію активних перерв, ранкової зарядки та періодичних оцінювань рівня фізичної підготовки школярів [22].

Крім того, у багатьох штатах реалізується концепція **«Whole School, Whole Community, Whole Child» (WSCC)**, яка об'єднує фізичну активність, харчування, психічне здоров'я, емоційну підтримку та безпечне середовище у межах міждисциплінарної шкільної політики [38]. Програми можуть включати елементи йога-сесій, mindfulness-практик, або інтерактивного фітнесу з використанням ІКТ.

Станом на 2022 рік, згідно зі звітом «SHAPE America», дві третини від загальної кількості шкіл у США мають обов'язкові заняття фізичного виховання в середній школі, але лише 22 % учнів виконують рекомендації CDC щодо щоденної 60-хвилинної помірної або інтенсивної фізичної активності [53]. Це спонукало до розробки локальних ініціатив, таких як «Let's Move! Active Schools», які стимулюють школи до партнерств з місцевими спортивними клубами, батьківськими об'єднаннями та медичними працівниками.

Друга найважливіша представниця Північно-Американського регіону, Канада, є федеративною державою, де провінції та території мають автономію в освіті, зокрема, й у сфері фізичного виховання (Physical Education, скор. PE). Це означає, що єдиного загальнонаціонального стандарту фізичного виховання не існує, але всі провінції орієнтуються на спільні принципи, закладені в таких документах, що перераховані нижче, з урахуванням структурних особливостей та нормативної бази.

До таких документів належать:

1. **Canadian Physical Activity Guidelines (2011)** – програми, розроблені Canadian Society for Exercise Physiology та підтримані урядом Канади;
2. **Pan-Canadian Protocol for Collaboration on School Curriculum (1997) – Загальноканадський протокол співробітництва зі шкільної програми**;
3. **Comprehensive School Health (CSH)** – національний підхід, інтегрований у програми шкіл, розташованих у більшості канадських провінцій.

Цікавим є освітлення освітніх стратегій на рівні провінцій. Наприклад, в провінції **Онтаріо** фізичне виховання входить до предмету «Health and Physical Education», має обов'язковий статус у класах з першого по восьмий, а у 9-12 – один курс програми, що вивчається, є обов'язковим для випуску [27]. У провінції **Британська Колумбія** програма «Physical and Health Education» (PHE) впроваджується з акцентом на компетентнісний підхід, самосприйняття й мотивацію до активності протягом всього життя (*lifelong activity*). Франкомовна провінція **Квебек** має власну модель фізичного виховання у школі під назвою *«Éducation physique et à la santé»*, що базується на розвитку рухових навичок та дотриманні здорового способу життя (*motor skills, healthy living*), а також включає блок соціальних навичок.

Основні тематичні компоненти, до яких належать шкільні програми PE, зазвичай охоплюють ряд позицій, а саме:

1. **розвиток фізичної грамотності (physical literacy)** – ключове поняття

у канадському підході (за визначенням «Sport for Life Canada»);

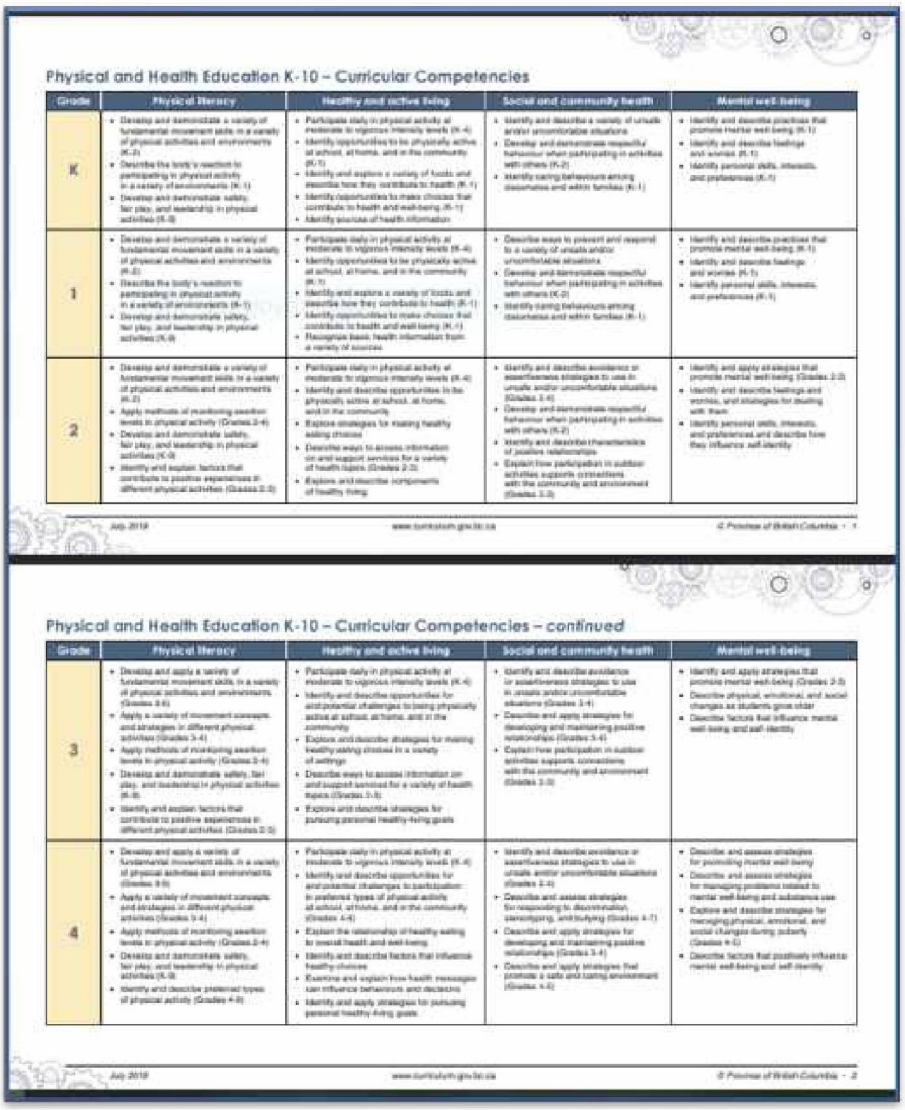
2. **кардіореспіраторну та м'язову витривалість**;
3. **моторні навички та координацію**;
4. **соціальну взаємодію та командну співпрацю**;
5. **психоемоційне благополуччя та ментальне здоров'я**.

До урядових програм та ініціатив залучаються також незалежні структури, наприклад, «**ParticipACTION**» – національна організація, що просуває фізичну активність серед молоді. Її звіт «*Report Card on Physical Activity for Children and Youth*» є ключовим джерелом даних щодо активності школярів [48]. Програму «**Daily Physical Activity (DPA) Policies**» запроваджено у низці провінцій з щоденними 20–30-хвилинними сесіями активності, навіть поза межами уроків [13]. Ця навчальна програма з фізичного та оздоровчого виховання (ФВО) спрямована на те, щоб надати учням можливість розвинути персоналізоване розуміння того, що означає здоровий спосіб життя. Ці документи ретельно фіксують розвиток глобальних ідей, навчальних компетенцій та змісту навчання для учнів різного віку (**табл. 2**).

Також а**ктивно функціонує в Канаді «Physical Literacy for Life»** – рух, який інтегрує знання, моторику, упевненість і бажання бути активним протягом усього життя [19].

Таблиця 2.

Фізичне виховання та оздоровлення K-10 – Навчальні компетенції. Фрагмент (*цит. за:* [49])



Physical and Health Education K-10 – Curricular Competencies

Grade	Physical literacy	Healthy and active living	Social and community health	Mental well-being
K	• Develop and demonstrate a variety of fundamental movement skills in a variety of physical activities and environments (K-2) • Describe the body's reaction to participating in physical activity in a variety of environments (K-1) • Develop and demonstrate safety, fair play, and leadership in physical activities (K-3)	• Participate daily in physical activity at moderate to vigorous intensity levels (K-4) • Identify opportunities to be physically active at school, at home, and in the community (K-1) • Identify and explore a variety of foods and describe how they contribute to health (K-1) • Identify opportunities to make choices that contribute to health and well-being (K-1) • Identify sources of health information	• Identify and describe a variety of unsafe and/or uncomfortable situations • Develop and demonstrate respectful behaviour when participating in activities with others (K-2) • Identify caring behaviours among classmates and within families (K-1)	• Identify and describe practices that promote mental well-being (K-1) • Identify and describe feelings and worries (K-1) • Identify personal skills, interests, and preferences (K-1)
1	• Develop and demonstrate a variety of fundamental movement skills in a variety of physical activities and environments (K-2) • Describe the body's reaction to participating in physical activity in a variety of environments (K-1) • Develop and demonstrate safety, fair play, and leadership in physical activities (K-3)	• Participate daily in physical activity at moderate to vigorous intensity levels (K-4) • Identify opportunities to be physically active at school, at home, and in the community (K-1) • Identify and explore a variety of foods and describe how they contribute to health (K-1) • Identify opportunities to make choices that contribute to health and well-being (K-1) • Recognize basic health information from a variety of sources	• Describe ways to prevent and respond to a variety of unsafe and/or uncomfortable situations • Develop and demonstrate respectful behaviour when participating in activities with others (K-2) • Identify caring behaviours among classmates and within families (K-1)	• Identify and describe practices that promote mental well-being (K-1) • Identify and describe feelings and worries (K-1) • Identify personal skills, interests, and preferences (K-1)
2	• Develop and demonstrate a variety of fundamental movement skills in a variety of physical activities and environments (K-2) • Apply methods of monitoring exertion levels in physical activity (Grades 2-4) • Develop and demonstrate safety, fair play, and leadership in physical activities (K-3) • Identify and explain factors that contribute to positive experiences in different physical activities (Grades 2-3)	• Participate daily in physical activity at moderate to vigorous intensity levels (K-4) • Identify and describe opportunities to be physically active at school, at home, and in the community • Explore strategies for making healthy eating choices • Describe ways to access information on and support services for a variety of health topics (Grades 2-3) • Explore and describe components of healthy living	• Identify and describe avoidance or assertiveness strategies to use in unsafe and/or uncomfortable situations (Grades 1-4) • Develop and demonstrate respectful behaviour when participating in activities with others (K-2) • Identify and describe characteristics of positive relationships • Explain how participation in outdoor activities supports connections with the community and environment (Grades 1-3)	• Identify and apply strategies that promote mental well-being (Grades 2-3) • Identify and describe feelings and worries, and strategies for dealing with them • Identify personal skills, interests, and preferences and describe how they influence self-identity

Physical and Health Education K-10 – Curricular Competencies – continued

Grade	Physical literacy	Healthy and active living	Social and community health	Mental well-being
3	• Develop and apply a variety of fundamental movement skills in a variety of physical activities and environments (Grades 3-5) • Apply a variety of movement concepts and strategies in different physical activities (Grades 3-4) • Apply methods of monitoring exertion levels in physical activity (Grades 3-4) • Develop and demonstrate safety, fair play, and leadership in physical activities (K-3) • Identify and explain factors that contribute to positive experiences in different physical activities (Grades 2-3)	• Participate daily in physical activity at moderate to vigorous intensity levels (K-4) • Identify and describe opportunities for and potential challenges to being physically active at school, at home, and in the community • Explore and describe strategies for making healthy eating choices in a variety of settings • Describe ways to access information on and support services for a variety of health topics (Grades 3-5) • Explore and describe strategies for pursuing personal healthy-living goals	• Identify and describe avoidance or assertiveness strategies to use in unsafe and/or uncomfortable situations (Grades 1-4) • Describe and apply strategies for developing and maintaining positive relationships (Grades 3-4) • Explain how participation in outdoor activities supports connections with the community and environment (Grades 2-3)	• Identify and apply strategies that promote mental well-being (Grades 2-3) • Describe physical, emotional, and social changes as students grow older • Describe factors that influence mental well-being and self-identity
4	• Develop and apply a variety of fundamental movement skills in a variety of physical activities and environments (Grades 3-5) • Apply a variety of movement concepts and strategies in different physical activities (Grades 3-4) • Apply methods of monitoring exertion levels in physical activity (Grades 2-4) • Develop and demonstrate safety, fair play, and leadership in physical activities (K-3) • Identify and describe preferred types of physical activity (Grades 4-5)	• Participate daily in physical activity at moderate to vigorous intensity levels (K-4) • Identify and describe opportunities for and potential challenges to participation in preferred types of physical activity at school, at home, and in the community (Grades 4-5) • Explain the relationship of healthy eating to overall health and well-being • Identify and describe factors that influence healthy choices • Examine and explain how health messages can influence behaviours and decisions • Identify and apply strategies for pursuing personal healthy-living goals	• Identify and describe avoidance or assertiveness strategies to use in unsafe and/or uncomfortable situations (Grades 1-4) • Describe and assess strategies for responding to discrimination, stereotyping, and bullying (Grades 4-7) • Describe and apply strategies for developing and maintaining positive relationships (Grades 3-4) • Describe and apply strategies that promote a safe and caring environment (Grades 4-5)	• Describe and assess strategies for promoting mental well-being • Describe and assess strategies for managing problems related to mental well-being and substance use • Explore and describe strategies for managing physical, emotional, and social changes during puberty (Grades 4-5) • Describe factors that positively influence mental well-being and self-identity

Незважаючи на вищесказане, канадська система вивчення фізичної культури включає ряд негативних тенденцій та викликів. До них належать, в першу чергу, постійне зниження **фактичного рівня фізичної активності підростаючого покоління** [18], яке супроводжується погіршенням загального стану здоров'я школярів [42] та іхньої академічної успішності [50].

Хоча Канадські стандарти є одними з найпрогресивніших, лише **39 % підлітків досягають рекомендованих норм оцінки стану здоров'я та рівня**

фізичної підготовленості [48]. По-друге, канадська влада та виконавчі органи країни ставлять за один з приоритетів підвищення уваги до **інклюзивності** та культурного виховання (зокрема, серед корінного населення, *newcomer children*), а також формування навичок збереження здоров'я.

В цій програмі «Sport for Life Canada» постулюється, що «*…дитяче ожиріння загрожує майбутньому здоров'ю Канади, і цю проблему потрібно вирішувати зараз, якщо ми хочемо запобігти тому, щоб покоління дітей виростало з хронічними проблемами зі здоров'ям. Ми також знаємо, що фізична активність у подальшому житті залежить від впевненості в умовах активності; і ця впевненість у дорослому віці найчастіше походить від засвоєння фундаментальних рухових та спортивних навичок у дитинстві. Тому, щоб створити активне та здорове населення, всім канадським дітям і підліткам потрібна міцна основа рухових і спортивних навичок, на якій можна будувати подальше життя; і ця основа називається фізичною грамотністю.»* [54]. По-третє, це посилена інтеграція **ментального здоров'я** в програму фізичного виховання (вплив COVID-19 стимулював реформування підходів до навчання фізичній культурі в школах у 2020-2022 рр.).

Необхідно відмітити, що **в Канаді активно функціонує «Physical Literacy for Life»** – рух, який інтегрує знання, моторику, упевненість і бажання бути активним протягом усього життя [19]. Однак, як засвідчує аналіз наукової літератури, канадська система вивчення фізичної культури включає ряд негативних тенденцій та викликів. До них належать, в першу чергу, постійне зниження **фактичного рівня фізичної активності підростаючого покоління [**18], яке супроводжується погіршенням загального стану здоров'я школярів [42] та іхньої академічної успішості [50]. Хоча Канадські стандарти є одними з найпрогресивніших, лише **39 % підлітків досягають рекомендованих норм оцінки стану здоровчя та рівня фізичної підготовленості** [48].

Одна з найрозвиненіших країн Європейського Союзу − Німеччина − має **децентралізовану систему освіти,** де кожна з 16 федеральних земель (Bundesländer) має автономію у формуванні навчальних програм, зокрема з фізичного виховання. Водночас існують спільні орієнтири, узгоджені міжземельною освітньою конференцією (*Kultusministerkonferenz, скорочено* КМК), які гарантують базову єдність. Фізичне виховання у школах Німеччини є **обов'язковим предметом**, зазвичай із частотою 2, а частіше − 3 рази на тиждень, а сам урок триває 45 хв (тобто загальний обсяг рухової активності 90 хв, а як максимум – 135 хв). Основний акцент під час занять робиться на **руховій компетентності, здоров'ї, соціальній взаємодії та емоційному благополуччі** учнів.

Трьома ключовими принципами сучасного німецького підходу до процесу фізичного виховання є:

1. **Компетентнісний підхід** (*Kompetenzorientierung*) – розвиток моторної, когнітивної, соціальної та саморефлексивної компетентностей.

2. **Інклюзія** – особлива увага дітям з інвалідністю або труднощами в розвитку.

3. **Мотивація та самодетермінація** – згідно з підходами Deci & Ryan, заняття фізичною культурою мають підвищувати внутрішню мотивацію до активності.

Слід відзначити, що в Німеччині в системі занять фізичною культурою в рамках системи отримання загальної середньої освіти дуже значною є роль спортивних федерацій та різноманітних програм підтримки (позабюджетних). Окрім базового курикулуму, у Німеччині активно функціонують численні програми за участю спортивних федерацій, наприклад, Jugend trainiert für Olympia & Paralympics – масштабна ініціатива, що охоплює понад 800 тис. учнів, змагання за видами спорту; Bewegte Schule (***«Рухлива школа»***) – програма, яка сприяє інтеграції рухової активності в усі шкільні процеси (аналог фінської); Schule + Verein – співпраця шкіл зі спортивними клубами, які залучають професійних тренерів для проведення секцій.

Актуальним викликом вдосконалення системи фізкультурної освіти в Німеччині є зменшення темпів розвитку природних здібностей у дітей шкільного віку та зниження рівня їх підготовленості в цілому. Результати досліджень вказують на погіршення останніми роками моторної (рухової) компетентності серед школярів Німеччини. Наприклад, C. Herrmann & C. Seelig в своїх роботах наголошують, що лише близько 40 % учнів 5-го класу демонструють достатній рівень базових рухових компетенцій, що корелює з низьким рівнем самооцінки у фізичній сфері [31, 32].

Додатково в Німеччині при заняттях фізичною культурою у рамках середньої освіти впроваджуються проекти на зразок **«MoMo – Motorik-Modul Study»** – довготривалий національний моніторинг фізичної активності, координації та сили в дітей та молоді; **«Kinderturnen»** – програма Німецького гімнастичного союзу (DTB), що спрямована на розвиток базової моторики в початковій школі.

В практичному сенсі система викладання фізичної культури в Німеччині має вектор орієнтації на учня як особистість, що постійно розвивається. Уроки фізичної культури в цій країні дедалі частіше також плануються з акцентом на самоорганізацію учнів, постановку особистих цілей, кооперативне навчання, рефлексію. Така практика відповідає гуманістичній

педагогіці та стандартам КМК Німеччини щодо всебічного розвитку особистості.

Подібні загальні засади освітньої системи у галузі фізичного виховання діють в одній з найбагатших країн світу, у Швейцарії, що розташована в центрі Європи та є **федеративною державою**, де **26 кантонів мають автономію в освіті** [44]. Між тим, з 2006 року в країні діє міжкантональна угода (**Interkantonale Vereinbarung über die Harmonisierung der obligatorischen Schule – «HarmoS»**), яка вирішує загальні вимоги до обов'язкової освіти, в тому числі, до занять фізичною культурою [55].

Єдиність компетентностних цілей, які узгоджуються для німецькомовних кантонів через структуру «Lehrplan-21» [37] і для франкомовних – через «Plan d'études romand», вказує на повагу керівництва країни до рідної мови її мешканців та створення мовного розмаїття. Швейцарська навчальна програма з фізичного виховання та спорту Цюрихського університету педагогічної освіти» – це навчальна програма, яка охоплює цілі, зміст та принципи фізичного виховання та спорту у країні (6-й курс «Фізичне виховання та спорт», 2022). Це комплексний документ, що формує основу для розробки заходів з фізичного виховання і спорту в школах та інших навчальних закладах.

В Швейцарії існує загальний мінімум навчального часу на фізичну активність, але тривалість і структура занять теж можуть розрізнятися в різних кантонах, але керуючі установи центральної влади державаи за допомоги органів місцевого самоврядування намагаються їх гармонізувати. Фізичне виховання є **обов'язковим** компонентом шкільної програми протягом всього періоду навчання у школах. Згідно положенням, учні отримують **не менше 3 годин фізичного виховання на тиждень** у початковій та середній школі (відповідно до HarmoS). Крім уроків, **активна перерва (*Bewegte Fause*)** та **позаурочна рухова активність** заохочуються на рівні школи та муніципалітетів [16].

Ключовими освітніми цілями в Швейцарії, згідно з «Lehrplan-21», є фізичне виховання, спрямоване на **розвиток рухових навичок і координаційних здібностей, зміцнення здоров'я** і формування свідомого ставлення до активності, **створення соціальних навичок через командну взаємодію, саморефлексію й особистісне зростання** в контексті спорту й фізичної активності.

Особливостями організації системи освіти в цілому та фізичного виховання, зокрема, в Швейцарії, є наступні. По-перше, це фахова підготовка вчителів фізичної культури здійснюється у педагогічних університетах

(Pädagogische Hochschulen), де фізичне виховання є обов'язковим модулем у базовій освіті. По-друге, вчителі старшої школи часто мають університетський ступінь з фізичної культури, що підвищує рівень предметного викладання. І, по-третє, існують національні стандарти для плавання (Schwimmstandards Schweiz), які запроваджуються ще у молодших класах, що, на наш погляд, у зв'язку з універсальністю впливу цього виду спорту на розвиток органів і систем організму, є позитивною характеристикою системи фізичного виховання.

На рівні держави в Швейцарії існують достатньо потужні ініціативи та підтримка організації процесу фізичного виховання. Так, створено «**Federal Office of Sport» (BASPO)** − Федеральне відомство спорту, яке координує дослідження, програми активності учнів та національні курси підвищення кваліфікації вчителів і тренерів [24]. Активно працює «**Jugend+Sport» (*Youth and Sport*)** − флагманська програма Швейцарії, яка охоплює дітей і молодь 5-20 років у сфері неформальної рухової активності. У програмі бере участь **близько 600 тис. учнів щороку**. «Jugend+Sport» є державним інструментом підтримки тренерів і шкільних проектів, де понад **80 видів спорту** інтегруються у структуру активного відпочинку й виховання, вносить свій вклад в систему навчання фізичній культурі [35]. І, нарешті, в Швейцарії функціонує національний проект «Рухома школа» (***Bewegte Schule Schweiz*)**, спрямований на щоденне підвищення рухової активності учнів, навіть поза межами уроків фізичної культури у школі.

Незважаючи на високий рівень організації системи функціонування фізичного виховання і навчання фізичній культурі, з одного боку, та потужній державній допомозі, з іншого, сучасні виклики все ж не обійшли Швейцарію стороною [55]. До них належать, зокрема, **нерівномірна реалізація** програм підтримки між кантонами: хоча нормативи єдині, практика дещо варіює залежно від фінансування та традицій, **інтеграція дітей-мігрантів** через спорт є на сьогодні актуальним завданням освітньої та соціальної політики. Крім того, предметом освітніх і наукових обговорень у країні не перестає залишатися підтримка **гендерного балансу та залучення більшої уількості дівчат** до занять спортом.

Висновки

Аналіз даних літератури та нормативних документів свідчить, що позитивного досвіду в сфері фізичного виховання у різних регіонах світу набули багато держав, де фізичне виховання тісно пов'язане з питаннями здоров'я, соціалізації та формування цінностей здорового способу життя.

У багатьох країнах ефективними виявилися інтегровані міждисциплінарні підходи та співпраця між вчителями фізкультури, психологами і медичними працівниками. На цьому фоні в різних частинах Світу та різних державах існують певні особливості організації процесу фізичного виховання в цілому і зайнять фізичною культурою у закладах середньої освіти. В умовах глобалізації та інтеграції вітчизняної системи освіти до європейського освітнього простору важливо ознайомитися з передовим зарубіжним досвідом організації фізичного виховання у закладах середньої освіти.

1. У США фізичне виховання є обов'язковим компонентом шкільної програми, однак його зміст і обсяг варіюється залежно від специфіки законів окремих штатів. Особливу увагу в системі фізичного виховання освіти в школах і коледжах приділено розвитку життєвих навичок, зниженню ризику ожиріння, розвитку командної роботи. Інноваційними є програми, що базуються на принципах індивідуалізації та інтеграції цифрових технологій (наприклад, фітнес-браслети для моніторингу рухової активності).

2. У Канаді **єдиного загальнонаціонального стандарту** фізичного виховання не існує, але всі провінції – англо- та франкомовні − цієї держави орієнтуються на спільні принципи, закладені в нормативних документах з урахуванням структурних особливостей та нормативної бази кожної окремої території, тобто спостерігається дуже значна прив'язка до визначених соціальних і мовних угрупувань населення. Здебільшого фізичне виховання є обов'язковим в усіх регіонах Канади для школярів усіх вікових груп.

3. Німеччина має **децентралізовану систему освіти,** де кожна з 16 федеральних земель володіє автономією у формуванні навчальних програм, зокрема з фізичного виховання. Водночас існують спільні орієнтири, узгоджені міжземельною освітньою конференцією, які гарантують базову єдність. До того ж, в Німеччині в організації занять фізичною культурою в рамках системи отримання загальної середньої освіти визначальною є роль спортивних федерацій та різноманітних програм підтримки (тобто позабюджетних структур). Фізичне виховання у школах Німеччини є **обов'язковим предметом**, зазвичай із частотою 2, а частіше − 3 рази на тиждень, а сам урок триває 45 хв. Основний акцент під час занять робиться на формуванні **рухової компетентності, здоров'я, соціальної взаємодії та емоційного благополуччя** учнів.

4. В практичному сенсі система організації фізичного виховання в Німеччині має вектор орієнтації на учня, а уроки фізичної культури також плануються з акцентом на **самоорганізацію школярів**, постановку особистих цілей, кооперативне навчання, рефлексію, що відповідає гуманістичній

педагогіці та стандартам міжземельної освітньої конференції Німеччини стосовно всебічного розвитку особистості. Таким чином, на фоні уніфікації завдань фізичного виховання здійснюється їх пристосування до потреб кожного окремого регіону держави.

5. Подібна система фізичного виховання у школах побудована у Швейцарії – одній з найрозвиненіших та найбагатших країн Європи. Ця **федеративна держава** має у складі **26 кантонів, що достатньо автономні в питаннях освіти**, включно з фізичним вихованням, але це здійснюється на фоні дії міжкантональної угоди. Тобто у Швейцарії чітко спостерігається поєднання централізації та єдиних компетентнісних цілей з децентралізацією, що дає можливість підвищення ефективності навчання. Фізичне виховання на рівні держави є **обов'язковим** компонентом шкільної програми, а учні отримують **не менше 3 годин занять фізичною культурою на тиждень** у середній та старшій школі. Система фізичного виховання у цій державі спрямована на **розвиток рухових навичок і координації, зміцнення здоров'я** та формування свідомого ставлення до локомоцій, **створення соціальних навичок через командну взаємодію, саморефлексію й особистісне зростання** в контексті рухової активності, в тому числі, й спорту.

Таким чином, зарубіжний досвід організації фізичного виховання в середній школі свідчить про необхідність інновацій, гнучкості навчальних програм, використання індивідуальних і культурних особливостей учнів. Українській системі фізичного виховання доцільно імплементувати елементи цих практик для підвищення її ефективності та актуальності.

Отже, резюмуючи, можна відзначити, що наслідком раціонально організованого процесу фізичного виховання учнів старшої школи в Україні повинне стати досягнення майстерності у різних формах рухової активності; застосування знань концепцій руху, стратегій і тактики; підтримки рівня розвитку фізичних здібностей, сприятливих для стану здоров'я; досягнення і підтримка рівня фізичної підготовленості школярів, а також демонстрація відповідальної поведінки в активностях, що сприяють особистому й соціальному благополуччю.

Література

1. Використання функціоналу сучасних гаджетів під час фізкультурної діяльності. Код доступу: https://naurok.com.ua/vikoristannya-funkcionalu-suchasnih-gadzhetiv-pid-chas-fizkulturno-diyalnosti-357851.html

2. Закон України «Про освіту». *Електронний документ*. Код доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

3. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (зі змінами і доповненнями). Код доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

4. Михнюк, О. В., Дятел, А. В., Дзюба, Т. Г., & Хлібович, І. В. (2021). Фізична підготовка як основа сучасної бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ, 67–69.

5. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10–11 класи». Профільний рівень. Код доступу: 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

6. Наказ МОН України від 23.10.2017 № 1407 «Про надання грифу МОН навчальним програмам для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти». (2017). Код доступу: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1407729-17#Text

7. Деменков, Д. В. (2020). *Нормативно-методичне забезпечення навчання змісту предмета «Фізична культура»* (Методичні рекомендації). Суми.

8. Орлов, О. І. (2025). Новітні напрями до викладання фізичної культури у старшокласників: аналітичний підхід. *Академічні візії*, *47*, 1–14. https://doi.org/10.5281/zenodo.17305504

9. Савченко, Л. М. (2020). Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури в старшій школі. *Педагогіка та психологія, (67)*, 84–88. https://doi.org/10.32405/2411-1317-2020-1-67-84-88

10. Сидорченко, К. М., & Стоянов, Р. В. (2021). 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: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ, 130–132.

11. Чоботько, М. А., & Счастливець, В. І. (2019). 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, 178–180. https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnuk-materialiv-tez-2.pdf

12. Akabruddin, A., Suherman, W. S., Komari, A., Hambali, S., Sapurtra, 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. https://doi.org/10.54141/psbd.1512748

13. B.C. Ministry of Education. (2019). *Physical and health education curriculum*. Retrieved from https://curriculum.gov.bc.ca/curriculum/physical-health-education

14. 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. https://doi.org/10.1080/02671520701809817

15. Barnett, L., Webster, K., Hulteen, R., De Meester, A., Valentini, N., Lenoir, M., Pesce, C., et al. (2022). Through the looking glass: A systematic review of longitudinal evidence, providing new insight for motor competence and health. *Sports Medicine, 52*(4), 875–920. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8

16. Bewegung und Sport. (2022). *Schweizerischer Lehrplan Bewegung & Sport*. Pädagogische Hochschule Zürich. Retrieved from https://www.ehb.swiss/diplomstudiengang-sportunterricht?utm_campaign

17. Brickwood, K. J., Watson, G., O'Brien, J., & Williams, A. D. (2019). Consumer-based wearable activity trackers increase physical activity participation: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mhealth and Uhealth, 7*(4), e11819. https://doi.org/10.2196/11819

18. Cairney, J., Veldhuizen, S., Graham, J. D., Rodriguez, C., Bedard, C., Bremer, E., & Kriellaars, D. (2019). A construct validation study of PLAYfun. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 23*(2), 157–166. https://doi.org/10.1080/1091367X.2018.1549564

19. Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). (2011). *Canadian physical activity guidelines for children and youth*. Retrieved from https://csepguidelines.can

20. Capel, S. (1997). *Learning to teach physical education in the secondary school: A companion to school experience* (237 p.). London: Routledge.

21. Cattuzzo, M., Henrique, R., Ré, A., de Oliveira, I., Melo, B., Moura, M., de Araújo, R., & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport, 19*(2), 123–129. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004

22. Centers for Disease Control and Prevention. (2011). *School health guidelines to promote healthy eating and physical activity*. Retrieved from https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr6005a1.htm

23. 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. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16949-1

24. Federal Office of Sport (BASPO). (2023). *Youth+Sport annual report*. Retrieved from https://www.baspo.admin.ch

25. Ferguson, T., Olds, T., Curtis, R., Blake, H., Crozier, A. J., Dankiw, K., Dumuid, D., Kasai, D., O'Connor, E., Virgara, R., & Maher, C. (2022). Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet Digital Health, 4*(8), e615–e626. https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X

26. Germini, F., Noronha, N., Borg Debono, V., Abraham Philip, B., Pete, D., Navarro, T., Keepanasseril, A., Parpia, S., de Wit, K., & Iorio, A. (2022). Accuracy and acceptability of wrist-wearable activity-tracking devices: Systematic review of the literature. *Journal of Medical Internet Research, 24*(1), e30791. https://doi.org/10.2196/30791

27. Government of Ontario. (2019). *The Ontario curriculum: Health and physical education (Grades 1–12)*. Retrieved from https://www.ontario.ca

28. Grout, H., & Long, G. (2009). *Improving teaching & learning in physical education* (196 p.). Berkshire: Open University Press.

29. Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323

30. Hardman, K., & Green, K. (2011). *Contemporary issues in physical education* (265 p.). Meyer & Meyer Verlag.

31. Herrmann, C., & Seelig, H. (2017a). Basic motor competencies of fifth graders. *German Journal of Exercise and Sport Research, 47*(2), 110–121. https://doi.org/10.1007/s12662-016-0430-3

32. Herrmann, C., & Seelig, H. (2017b). "I can dribble!" On the relationship between children's motor competencies and corresponding self-perceptions. *German Journal of Exercise and Sport Research, 47*(4), 324–334. https://doi.org/10.1007/s12662-017-0468

33. Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 382–391. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.005

34. Iivonen, S., & Sääkslahti, A. K. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: A review of significant determinants. *Early Child Development and Care, 184*(7), 1107–1126. https://doi.org/10.1080/03004430.2013.837897

35. Jugend+Sport. (2022). *Programmübersicht und Wirkungsbericht.* Retrieved from https://www.jugendundsport.ch

36. Kuchynska, I., Orlov, O., Kobysia, A., Kutsak, L., & Yesselbayeva, A. (2025). Adaptation of pedagogical approaches to the implementation of intelligent systems in the educational process. *Periodicals of Engineering and Natural Sciences, 13*(1), 281–294. https://doi.org/10.21533/pen.v13.i1.299

37. Lehrplan 21. (2021). *Modul Bewegung und Sport.* Retrieved from https://www.lehrplan21.ch

38. Lewallen, T. C., Hunt, H., Potts-Datema, W., Zaza, S., & Giles, W. (2015). The whole school, whole community, whole child model: A new approach for improving educational attainment and healthy development for students. *Journal of School Health, 85*(11), 729–739. https://doi.org/10.1111/josh.12310

39. Lopes, L., Mota, J., Moreira, C., Abreu, S., Agostinis, C., Oliveira-Santos, J., Oliveira, A., Okely, A., & Santos, R. (2019). Longitudinal associations between motor competence and different physical activity intensities: LabMed Physical Activity Study. *Journal of Sports Sciences, 37*(3), 285–290. https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1497424

40. Lopes, L., Santos, R., Coelho-E-Silva, M., Draper, C., Mota, J., Jidovtseff, B., Clark, C., et al. (2021). A narrative review of motor competence in children and adolescents: What we know and what we need to find out. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(1), 18. https://doi.org/10.3390/ijerph18010018

41. Medcalf, R. (2012). Towards a more inclusive provision. In G. Griggs (Ed.), *An introduction to primary physical education* (pp. 123–144). Oxon: Routledge.

42. Melby, P. S., Nielsen, G., Brønd, J. C., Tremblay, M. S., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2022). Associations between children's physical literacy and well-being: Is physical activity a mediator? *BMC Public Health, 22*(1), 1267. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13517-x

43. Morley, D., Bailey, R., Tan, J., & Cooke, B. (2005). Inclusive physical education: Teachers' views of teaching children with special educational needs and disabilities in physical education. *European Physical Education Review, 11*(1), 84–87.

44. Niederkofler, B., & Conzelmann, A. (2021). The role of physical education in health promotion in Swiss schools. *Sportwissenschaft, 51*(4), 289–305. https://doi.org/10.1007/s12662-021-00752-8

45. 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. https://doi.org/10.1093/abm/kaaa037

46. Ospankulov, Y., Zhumabayeva, A., Nishanbayeva, S., Ussen, B., & Zhalel, A. (2023). The effect of the use of digital technologies in physical education lessons on students' physical education cultures and attitudes towards the lesson. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology, 11*(6), 1424–1442. https://doi.org/10.46328/ijemst.3700

47. Park, J.-W., & Lim, S. (2016). A chronological review of the development of elite sport policy in South Korea. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, 4*(3), 1–13. https://doi.org/10.1080/21640599.2015.1127941

48. ParticipACTION. (2022). *Report Card on Physical Activity for Children and Youth.* https://www.participaction.com

49. Physical and Health Education K-10 – Curricular Competencies. (n.d.). Retrieved from https://curriculum.gov.bc.ca/sites/curriculum.gov.bc.ca/files/curriculum/continuous-views/en_phe_k-10_curricular_competencies.pdf

50. Resaland, G. K., Aadland, E., Moe, V. F., Aadland, K. N., Skrede, T., Stavnsbo, M., Suominen, L., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J. R., Kvalheim, O. M., Engelsrud, G., Andersen, L. B., Holme, I. M., Ommundsen, Y., Kriemler, S., van Mechelen, W., McKay, H. A., Ekelund, U., & Anderssen, S. A. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter

Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine, 91*, 322–328. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.09.005

51. Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodrigues, L., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine, 45*(9), 1273–1284. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6

52. SHAPE America. (2013). *National standards & grade-level outcomes for K–12 physical education.* Human Kinetics. https://www.shapeamerica.org/Common/Uploaded%20files/document_manager/standards/pe/Grade-Level-Outcomes-for-K-12-Physical-Education.pdf

53. SHAPE America. (2022). *The 2022 Shape of the Nation Report: Status of Physical Education in the USA.* Retrieved from https://www.shapeamerica.org

54. Sport for Life Canada. (2015). *Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0 to 12.* Retrieved from https://www.google.com/search?q=Sport+for+Life+Canada.+(2015).+Developing+Physical+Literacy

55. Swiss Conference of Cantonal Ministers of Education (EDK). (2020). *HarmoS Agreement.* Retrieved from https://www.edk.ch/dyn/11641.php

56. Tannehill, D., Van Der Mars, H., & MacPhail, A. (2013). *Building effective physical education programs.* Jones & Bartlett Publishers.

57. Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J., & Raitakari, O. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 46*(5), 955–962. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181

58. Vickerman, P., Walsh, B., & Money, J. (2015). Planning for an inclusive approach to learning and teaching. In S. Capel & M. Whitehead (Eds.), *Learning to teach physical education in the secondary school: A companion to school experience* (pp. 156–170). Oxon: Routledge.

59. Public Health England & Youth Sport Trust. (2020). *What works in schools and colleges to increase physical activity?* https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5e7cd4b486650c7440889ff2/Guidance_to_increase_physical_activity_among_children_and_young_people_in_schools_and_colleges.pdf

60. Youth Sport Trust (YST). (2008). *High quality physical education for pupils with autism.* Loughborough: Youth Sport Trust.

References

1. Vykorystannia funktsionalu suchasnykh hadzhetiv pid chas fizkulturnoi diialnosti. Kod dostupu: https://naurok.com.ua/vikoristannya-funkcionalu-suchasnih-gadzhetiv-pid-chas-fizkulturno-diyalnosti-357851.html

2. Zakon Ukrainy «Pro osvitu». Elektronnyi dokument. Kod dostupu: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

3. Zakon Ukrainy «Pro povnu zahalnu seredniu osvitu» (zi zminamy i dopovnenniamy). Kod dostupu: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text

4. Mykhniuk, O. V., Diatel, A. V., Dziuba, T. H., & Khlibovych, I. V. (2021). Fizychna pidhotovka yak osnova suchasnoi boiovoi diialnosti viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy: tezy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 25 lystopada 2021 r.). Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho. Kyiv: NUOU, 67–69.

5. Navchalna prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity «Fizychna kultura. 10–11 klasy». Profilnyi riven. Kod dostupu: 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

6. Nakaz MON Ukrainy vid 23.10.2017 № 1407 «Pro nadannia hyfu MON navchalnym prohramam dlia uchniv 10–11 klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity». (2017). Kod dostupu: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1407729-17#Text

7. Demenkov, D. V. (2020). Normatyvno-metodychne zabezpechennia navchannia zmistu predmeta «Fizychna kultura» (Metodychni rekomendatsii). Sumy.

8. Orlov, O. I. (2025). Novitni napriamy do vykladannia fizychnoi kultury u starshoklasnykiv: analitychnyi pidkhid. Akademichni vizii, 47, 1–14. https://doi.org/10.5281/zenodo.17305504

9. Savchenko, L. M. (2020). Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury v starshii shkoli. Pedahohika ta psykholohiia, (67), 84–88. https://doi.org/10.32405/2411-1317-2020-1-67-84-88

10. Sydorchenko, K. M., & Stoianov, R. V. (2021). Vazhlyvist motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia kursantiv do zaniat z fizychnoi pidhotovky. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na

shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy: tezy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 25 lystopada 2021 r.). Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho. Kyiv: NUOU, 130–132.

11. Chobotko, M. A., & Schaslyvets, V. I. (2019). Bojove dziudo yak zasib spetsialnoi fizychnoi pidhotovky studentiv z pravookhoronnoi diialnosti. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi zahrozy natsionalnii bezpetsi Ukrainy ta protydiia yim u suchasnomu bezpekovomu seredovyshchi: zbirnyk tez dopovidei V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho, 14–15 liutoho 2019 r.). Kyiv: NUOU, 178–180. https://nuou.org.ua/assets/documents/zbirnuk-materialiv-tez-2.pdf

12. Akabruddin, A., Suherman, W. S., Komari, A., Hambali, S., Sapurtra, 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. https://doi.org/10.54141/psbd.1512748

13. B.C. Ministry of Education. (2019). *Physical and health education curriculum*. Retrieved from https://curriculum.gov.bc.ca/curriculum/physical-health-education

14. 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. https://doi.org/10.1080/02671520701809817

15. Barnett, L., Webster, K., Hulteen, R., De Meester, A., Valentini, N., Lenoir, M., Pesce, C., et al. (2022). Through the looking glass: A systematic review of longitudinal evidence, providing new insight for motor competence and health. *Sports Medicine, 52*(4), 875–920. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8

16. Bewegung und Sport. (2022). *Schweizerischer Lehrplan Bewegung & Sport*. Pädagogische Hochschule Zürich. Retrieved from https://www.ehb.swiss/diplomstudiengang-sportunterricht?utm_campaign

17. Brickwood, K. J., Watson, G., O'Brien, J., & Williams, A. D. (2019). Consumer-based wearable activity trackers increase physical activity participation: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mhealth and Uhealth, 7*(4). e11819. https://doi.org/10.2196/11819

18. Cairney, J., Veldhuizen, S., Graham, J. D., Rodriguez, C., Bedard, C., Bremer, E., & Kriellaars, D. (2019). A construct validation study of PLAYfun. *Measurement*

in Physical Education and Exercise Science, 23(2). 157–166. https://doi.org/10.1080/1091367X.2018.1549564

19. Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). (2011). *Canadian physical activity guidelines for children and youth*. Retrieved from https://csepguidelines.can

20. Capel, S. (1997). *Learning to teach physical education in the secondary school: A companion to school experience* (237 p.). London: Routledge.

21. Cattuzzo, M., Henrique, R., Ré, A., de Oliveira, I., Melo, B., Moura, M., de Araújo, R., & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport, 19*(2). 123–129. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004

22. Centers for Disease Control and Prevention. (2011). *School health guidelines to promote healthy eating and physical activity*. Retrieved from https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr6005a1.htm

23. 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. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16949-1

24. Federal Office of Sport (BASPO). (2023). *Youth+Sport annual report*. Retrieved from https://www.baspo.admin.ch

25. Ferguson, T., Olds, T., Curtis, R., Blake, H., Crozier, A. J., Dankiw, K., Dumuid, D., Kasai, D., O'Connor, E., Virgara, R., & Maher, C. (2022). Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet Digital Health, 4*(8). e615–e626. https://doi.org/10.1016/S2589-7500(22)00111-X

26. Germini, F., Noronha, N., Borg Debono, V., Abraham Philip, B., Pete, D., Navarro, T., Keepanasseril, A., Parpia, S., de Wit, K., & Iorio, A. (2022). Accuracy and acceptability of wrist-wearable activity-tracking devices: Systematic review of the literature. *Journal of Medical Internet Research, 24*(1). e30791. https://doi.org/10.2196/30791

27. Government of Ontario. (2019). *The Ontario curriculum: Health and physical education (Grades 1–12)*. Retrieved from https://www.ontario.ca

28. Grout, H., & Long, G. (2009). *Improving teaching & learning in physical education* (196 p.). Berkshire: Open University Press.

29. Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1). 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323

30. Hardman, K., & Green, K. (2011). *Contemporary issues in physical education* (265 p.). Meyer & Meyer Verlag.

31. Herrmann, C., & Seelig, H. (2017a). Basic motor competencies of fifth graders. *German Journal of Exercise and Sport Research, 47*(2). 110–121. https://doi.org/10.1007/s12662-016-0430-3

32. Herrmann, C., & Seelig, H. (2017b). "I can dribble!" On the relationship between children's motor competencies and corresponding self-perceptions. *German Journal of Exercise and Sport Research, 47*(4). 324–334. https://doi.org/10.1007/s12662-017-0468

33. Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4). 382–391. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.005

34. Iivonen, S., & Sääkslahti, A. K. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: A review of significant determinants. *Early Child Development and Care, 184*(7). 1107–1126. https://doi.org/10.1080/03004430.2013.837897

35. Jugend+Sport. (2022). *Programmübersicht und Wirkungsbericht.* Retrieved from https://www.jugendundsport.ch

36. Kuchynska, I., Orlov, O., Kobysia, A., Kutsak, L., & Yesselbayeva, A. (2025). Adaptation of pedagogical approaches to the implementation of intelligent systems in the educational process. *Periodicals of Engineering and Natural Sciences, 13*(1). 281–294. https://doi.org/10.21533/pen.v13.i1.299

37. Lehrplan 21. (2021). *Modul Bewegung und Sport.* Retrieved from https://www.lehrplan21.ch

38. Lewallen, T. C., Hunt, H., Potts-Datema, W., Zaza, S., & Giles, W. (2015). The whole school, whole community, whole child model: A new approach for improving educational attainment and healthy development for students. *Journal of School Health, 85*(11). 729–739. https://doi.org/10.1111/josh.12310

39. Lopes, L., Mota, J., Moreira, C., Abreu, S., Agostinis, C., Oliveira-Santos, J., Oliveira, A., Okely, A., & Santos, R. (2019). Longitudinal associations between motor competence and different physical activity intensities: LabMed Physical Activity Study. *Journal of Sports Sciences, 37*(3). 285–290. https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1497424

40. Lopes, L., Santos, R., Coelho-E-Silva, M., Draper, C., Mota, J., Jidovtseff, B., Clark, C., et al. (2021). A narrative review of motor competence in children and adolescents: What we know and what we need to find out. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health. 18(1). 18. https://doi.org/10.3390/ijerph18010018

41. Medcalf, R. (2012). Towards a more inclusive provision. In G. Griggs (Ed.), *An introduction to primary physical education* (pp. 123–144). Oxon: Routledge.

42. Melby, P. S., Nielsen, G., Brønd, J. C., Tremblay, M. S., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2022). Associations between children's physical literacy and well-being: Is physical activity a mediator? *BMC Public Health. 22*(1). 1267. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13517-x

43. Morley, D., Bailey, R., Tan, J., & Cooke, B. (2005). Inclusive physical education: Teachers' views of teaching children with special educational needs and disabilities in physical education. *European Physical Education Review. 11*(1). 84–87.

44. Niederkofler, B., & Conzelmann, A. (2021). The role of physical education in health promotion in Swiss schools. *Sportwissenschaft. 51*(4). 289–305. https://doi.org/10.1007/s12662-021-00752-8

45. 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. https://doi.org/10.1093/abm/kaaa037

46. Ospankulov, Y., Zhumabayeva, A., Nishanbayeva, S., Ussen, B., & Zhalel, A. (2023). The effect of the use of digital technologies in physical education lessons on students' physical education cultures and attitudes towards the lesson. *International Journal of Education in Mathematics. Science. and Technology. 11*(6). 1424–1442. https://doi.org/10.46328/ijemst.3700

47. Park, J.-W., & Lim, S. (2016). A chronological review of the development of elite sport policy in South Korea. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science. 4*(3). 1–13. https://doi.org/10.1080/21640599.2015.1127941

48. ParticipACTION. (2022). *Report Card on Physical Activity for Children and Youth.* https://www.participaction.com

49. Physical and Health Education K-10 – Curricular Competencies. Retrieved from https://curriculum.gov.bc.ca/sites/curriculum.gov.bc.ca/files/curriculum/continuous-views/en_phe_k-10_curricular_competencies.pdf

50. Resaland, G. K., Aadland, E., Moe, V. F., Aadland, K. N., Skrede, T., Stavnsbo, M., Suominen, L., Steene-Johannessen, J., Glosvik, Ø., Andersen, J. R., Kvalheim, O. M., Engelsrud, G., Andersen, L. B., Holme, I. M., Ommundsen, Y., Kriemler, S., van Mechelen, W., McKay, H. A., Ekelund, U., & Anderssen, S. A. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter

Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine, 91*. 322–328. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.09.005

51. Robinson, L., Stodden, D., Barnett, L., Lopes, V., Logan, S., Rodrigues, L., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine, 45*(9). 1273–1284. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6

52. SHAPE America. (2013). *National standards & grade-level outcomes for K–12 physical education.* Human Kinetics. https://www.shapeamerica.org/Common/Uploaded%20files/document_manager/standards/pe/Grade-Level-Outcomes-for-K-12-Physical-Education.pdf

53. SHAPE America. (2022). *The 2022 Shape of the Nation Report: Status of Physical Education in the USA.* Retrieved from https://www.shapeamerica.org

54. Sport for Life Canada. (2015). *Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0 to 12.* Retrieved from https://www.google.com/search?q=Sport+for+Life+Canada.+(2015).+Developing+Physical+Literacy

55. Swiss Conference of Cantonal Ministers of Education (EDK). (2020). *HarmoS Agreement.* Retrieved from https://www.edk.ch/dyn/11641.php

56. Tannehill, D., Van Der Mars, H., & MacPhail, A. (2013). *Building effective physical education programs.* Jones & Bartlett Publishers.

57. Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J., & Raitakari, O. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 46*(5). 955–962. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181

58. Vickerman, P., Walsh, B., & Money, J. (2015). Planning for an inclusive approach to learning and teaching. In S. Capel & M. Whitehead (Eds.), *Learning to teach physical education in the secondary school: A companion to school experience* (pp. 156–170). Oxon: Routledge.

59. Public Health England & Youth Sport Trust. (2020). *What works in schools and colleges to increase physical activity?* https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5e7cd4b486650c7440889ff2/Guidance_to_increase_physical_activity_among_children_and_young_people_in_schools_and_colleges.pdf

60. Youth Sport Trust (YST). (2008). *High quality physical education for pupils with autism.* Loughborough: Youth Sport Trust.

Kultura fizyczna i pedagogika - nauka, wyzwania i praktyka

Monografia

Фізична культура та педагогіка - наука, виклики та практика

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Циганoвська)
Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальскі)
Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)

Starogard Gdański-Charków-Lwów
Старогард Гданський-Харків-Львів

2025







Kultura fizyczna i pedagogika - nauka, wyzwania i praktyka

Monografia

Фізична культура та педагогіка - наука, виклики та практика

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Циганoвська)
Dariusz W. Skalski (Дарiуш В. Скальскі)
Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)

Starogard Gdański - Charków - Lwów
Старогард Гданський - Харків - Львів
2025

Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański
przy udziale: **Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków,**
Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie

Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський
за участю: **Харківської державної академії культури, м. Харків,**
Львівського державного університету фізичної культури
Івана Боберського, м. Львів

Konsultant naukowy monografii / Наукові консультант монографії:

Igor Grygus, prof. dr hab. nauk medycznych
dyrektor Instytutu Edukacji i Nauki Ochrony Zdrowia Narodowego Uniwersytetu Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi (m. Równe, Ukraina)
Ігор Григус, доктор медичних наук, професор,
директор навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна)

Recenzenci / Рецензенти:

Aila Sofianyk, prof. dr hab. nauk pedagogicznych
Prorektor ds. Naukowych, Charkowska Państwowa Akademia Kultury (m. Charków, Ukraina)
Алла Соляник, професор, доктор педагогічних наук,
проректор з наукової роботи Харківської державної академії культури (м. Харків, Україна)

Ewa Zieliński, doktor nauk o zdrowiu,
adiunkt w Katedrze Medycyny Ratunkowej Collegium Medicum w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika (m. Toruń, Polska)
Ева Зелінскі, кандидат медичних наук,
доцент кафедри невідкладної медицини Collegium Medicum у Бидгощі,
Університет Миколи Коперника (м. Торун, Польща)

Korekta, skład i łamanie / Корекція, склад та розбивка:

Dariusz W. Skalski / Даріуш В. Скальскі
Nataliia Tsyhanovska / Наталія Циганoвська

Projekt okładki / Дизайн обкладинки:

Nataliia Tsyhanovska / Наталія Циганoвська
Dariusz W. Skalski / Даріуш В. Скальскі

Patronat naukowy monografii:
POLSKIE TOWARZYSTWO NAUK

Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański
przy udziale: **Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków**
i **Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej**
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie

Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський
за участю: **Харківської державної академії культури, м. Харків**
і **Львівського державного університету фізичної культури**
Івана Боберського, м. Львів

Zawartość tej monografii jest objęta: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na https://zenodo.org/
Licencja CC-BY
Зміст цієї монографії охоплюється: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Ця монографія була опублікована в цифровій версії на https://zenodo.org/
Ліцензія CC-BY

Opublikowano na zenodo / Опубліковано на zenodo: https://zenodo.org
DOI: 10.5281/zenodo. 18022156

Liczba znaków ze spacjami: 708 249
Liczba grafik: 52 x 1 000 znaków (ryczałt) = 52 000 znaków
Razem: 760 249 znaków
19,006 arkusza wydawniczego
Stron: 327

Кількість символів з пробілами: 708 249
Кількість графіки: 52 x 1000 символів (фіксований показник) = 52 000 символів
Всього: 760 249 символів
19,006 видавничого аркуша
Сторінок: 327

Copyright © Pomorska Szkoła Wyższa
Starogard Gdański 2025
Авторське право © Поморська Школа Вища
Старогард Гданський 2025

WYDAWNICTWO UCZELNIANE
Pomorska Szkoła Wyższa
ul. Kościuszki 112/114,
83–200 Starogard Gdański
tel. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwspsig.edu.pl

ВИДАВНИЦТВО УНІВЕРСИТЕТУ
Поморська Школа Вища
вул. Костюшка 112/114,
83–200 Старогард Гданський
тел. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwspsig.edu.pl

przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków,
Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків,
Львівського державного університету фізичної культури
Івана Боберського, м. Львів

ISBN 978-83-974707-8-1

SPIS TREŚCI (ЗМІСТ)

OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH
(ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ)
Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski, Bogdan Kindzer 9

WSTĘP (ВСТУП)
Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski, Bogdan Kindzer 12

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **1**

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
PSYCHOPHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL IN MODERN CONDITIONS
Андрій Андрес 16

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **2**

ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ВАЖКОАТЛЕТІВ
THE USE OF VIRTUAL REALITY IN THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF WEIGHTLIFTERS
Ліліана Рядова 39

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **3**

РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ПІДВИЩЕННІ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ
THE ROLE OF SPORTS PSYCHOLOGY IN IMPROVING THE SPORTS RESULTS OF BASKETBALL PLAYERS
Олена Кравченко 56

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **4**

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ І МЕТОДОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ В УКРАЇНІ ТА ІНШИХ КРАЇНАХ СВІТУ
COMPARATIVE ANALYSIS OF THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN UKRAINE AND OTHER COUNTRIES OF THE WORLD
Олександр Орлов, Лариса Гуніна-Орлова 88

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **5**

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ ТА МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
STUDY OF ATTITUDES AND MOTIVATIONS TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
Діана Бермудес 126

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **6**

ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
CHARACTERISTICS OF THE VALUE-MOTIVATIONAL SPHERE OF STUDENT YOUTH IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
Дмитро Балашов 156

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **7**

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
Михайло Лянной 186

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **8**

PROBLEMY TRENINGU TAKTYCZNEGO W WIELOLETNIM SZKOLENIU KWALIFIKOWANYCH SZACHISTÓW W WARUNKACH SZKOLENIA ONLINE
PROBLEMS OF TACTICAL TRAINING IN LONG-TERM TRAINING OF QUALIFIED CHESS PLAYERS IN ONLINE TRAINING CONDITIONS
Oleksandr Prokhorov 202

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **9**

ІННОВАЦІЇ У ЗМІСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ДОКТОРІВ ФІЛОСОФІЇ (PHD): ДОСВІД УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ
INNOVATIONS IN THE CONTENT OF TRAINING FUTURE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD):
THE EXPERIENCE OF UKRAINE AND POLAND
Олена Семеног 216

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **10**

ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШІ У ПІДГОТОВКУ PHD У ЗАКЛАДОВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЄС
INTEGRATING AI TECHNOLOGIES INTO PHD TRAINING
IN EU HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
Марина Бойченко 237

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **11**

GREENCOMP ЯК СКЛАДОВА ТРАНСВЕРСАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ДОКТОРІВ ФІЛОСОФІЇ: ДОСВІД УНІВЕРСИТЕТІВ КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ТА УКРАЇНИ
GREENCOMP AS A COMPONENT OF TRANSVERSAL COMPETENCES OF FUTURE DOCTOR OF PHILOSOPHY: THE EXPERIENCE OF UNIVERSITIES IN THE EUROPEAN UNION AND UKRAINE
Аліна Сбруєва 249

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **12**

СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ ТА ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ
MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF FUTURE TEACHERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF UKRAINE AND THE EUROPEAN UNION
Ірина Проценко 275

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **13**

ROLA NAUCZYCIELA WE WSPÓŁCZESNEJ RZECZYWISTOŚCI EDUKACYJNEJ
THE ROLE OF THE TEACHER IN TODAY'S EDUCATIONAL REALITY
Dawid Czarnecki, Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski 293

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) **14**

WPŁYW STYLU PRACY NAUCZYCIELA NA POSTAWY I ZACHOWANIA UCZNIÓW
THE INFLUENCE OF A TEACHER'S WORKING STYLE ON PUPILS' ATTITUDES AND BEHAVIOUR
Dawid Czarnecki, Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski, Bogdan Kindzer...306

NOTKI O AUTORACH (ПРИМІТКИ ПРО АВТОРІВ).....321