

**УДК 373.5.016:796]:001.895**

**Олександр Томенко**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
ORCID ID 0000-0002-1097-965X

**Вікторія Лисиціна**

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
ORCID ID 0000-0002-1097-965X

DOI 10.24139/2312-5993/2025.04/303-315

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРШИХ КЛАСАХ ЗЗСО**

*У статті здійснено аналіз сучасного стану організації уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах України та пошуку шляхів їх удосконалення через впровадження інноваційних технологій. Авторами статті акцентовано увагу на тому, що фізичне виховання відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя, фізичної підготовленості, соціальної активності та особистісного розвитку учнів. Разом з тим, у багатьох закладах загальної середньої освіти цей предмет залишається недооціненим через недоліки матеріально-технічної бази, обмеження у кількості годин, низький рівень методичної підготовки вчителів.*

*Авторами статті визначено основну мету уроків фізичної культури – формування системи знань, умінь та навичок у сфері фізичного розвитку, збереження здоров'я та мотивації до регулярних занять фізичними вправами протягом усього життя. Зазначено важливість реалізації вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, який гарантує кожному учню право на якісну фізичну підготовку. У даній статті проаналізовано традиційні форми організації навчального процесу на уроках фізичної культури, виявлено їхні переваги та недоліки, особливо у старших класах, де потрібно враховувати індивідуальні особливості учнів. Зумовлено необхідність переходу до особистісно орієнтованого, індивідуалізованого підходу, який забезпечить більш високу мотивацію, ефективність та значущість уроків фізичної культури для учнів старших класів.*

*Охарактеризовано різноманітні інноваційні технології: інтерактивні методи, модульне навчання, інтеграцію з іншими предметами, гейміфікацію, здоров'язберігальні технології. Наведено приклади їхнього використання на уроках фізичної культури, зокрема у старших класах, де важливо зберігати мотивацію учнів до занять спортом. Доведено, що використання мобільних додатків, тренувальних журналів, рейтингових систем, відео аналізу допомагає формувати в учнів старших класів навички самоконтролю, рефлексії, саморозвитку та усвідомлення фізичної культури як невід'ємної частини здорового способу життя.*

**Ключові слова** : інноваційні підходи, фізична культура, старші класи, здоров'язберігаючі технології, цифрові технології, фітнес-трекери, мобільні додатки.

**Постановка проблеми.** У сучасному освітньому середовищі України фізичне виховання набуває особливого значення як

інтегральна складова системи загальної середньої освіти, спрямована на комплексний розвиток особистості учня, формування здоров'язберігальної компетентності та соціалізацію молоді (Сучасні досягнення фізичного виховання, 2024). У межах реалізації Державного стандарту базової та повної середньої освіти, а також Концепції Нової української школи, зростає роль уроків фізичної культури в забезпеченні психофізичного розвитку учнів старших класів ЗЗСО через реалізацію компетентнісного підходу, диференційованого навчання та використання сучасних педагогічних технологій.

Сьогодні система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти стикається з рядом викликів: зниження мотивації до регулярних занять фізичною культурою серед старшокласників, обмежене застосування індивідуалізованих форм та методів навчання, недостатнє використання цифрових інструментів для контролю фізичного стану учнів, а також невідповідність змісту освіти сучасним вимогам щодо самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Дані проблеми вимагають глибокого наукового аналізу та впровадження інноваційних підходів до проектування, організації та проведення уроків фізичної культури у старших класах ЗЗСО.

**Мета дослідження** – розкриття сутності та практичної спрямованості інноваційних підходів до організації та проведення уроків фізичної культури у старших класах закладів загальної середньої освіти з метою підвищення їхньої ефективності, мотивації учнів до систематичних занять спортом.

**Матеріали і методи.** Матеріалами дослідження є: наукові праці з психології, педагогіки, теорії фізичного виховання.

В процесі здійснення дослідження було використано теоретичні наукові методи (аналіз наукової літератури та нормативних документів; систематизація та узагальнення теоретичних положень).

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному освітньому просторі України уроки фізичної культури посідають одне з ключових місць у формуванні здорового способу життя учнів, їхньої фізичної підготовленості, соціальної активності та особистісного розвитку. Однак, не дивлячись на важливість цього навчального предмета, у багатьох ЗЗСО він залишається недооціненим як з боку адміністрації, так і окремих педагогів. Це пов'язано з рядом факторів, серед яких – недостатня матеріально-технічна база, обмежений час на виконання програмних вимог, низький рівень методичної підготовки деяких

вчителів, а також загальна тенденція до зменшення кількості годин, відведених на заняття фізичною культурою (Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації, 2023).

Аналіз сучасного стану організації уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах свідчить про те, що основна мета цього навчального предмета полягає у формуванні в школярів системи знань, умінь та навичок у сфері фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, а також формуванні мотивації до регулярних занять фізичними вправами протягом усього життя. Згідно з Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти, кожен учень має право на отримання якісної фізичної підготовки, яка забезпечує його загальну фізичну готовність до самостійного життя, навчання, праці та участі в суспільному житті.



Рис.1. Методи організації учнів на уроці фізичної культури

*Джерело: сформовано автором на основі (Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку, 2024)*

На даному етапі у практиці викладання фізичної культури в українських школах переважають традиційні форми організації навчального процесу, які характеризуються чітким поділом уроку на частини (підготовча, основна, завершальна), використанням різноманітних фізичних вправ, контролем за фізичним станом учнів та встановленням нормативів фізичної підготовки. Проте, такий підхід часто виявляється недостатньо ефективним, особливо у старших класах, де учні вже мають сформовані індивідуальні установки щодо фізичних занять, власні інтереси та різний рівень фізичного розвитку[2]. Тому виникає потреба у переході від масового, стандартизованого підходу до більш індивідуалізованого, особистісно орієнтованого навчання, яке буде враховувати психофізіологічні особливості кожного учня, його мотивацію та інтереси. Такий підхід дає змогу не лише

підвищити ефективність уроків фізичної культури, але й зробити їх більш цікавими, доступними та значущими для учнів.

На даному етапі значного розвитку набуває проектна діяльність на уроках фізичної культури, коли учні беруть участь у створенні власних тренувальних програм, проведенні спортивних заходів, змагань, фізкультурно-оздоровчих таборів, аналізі фізичного стану класу тощо. Це сприяє розвитку самостійності, командної роботи, лідерських якостей, відповідальності та ініціативності (Фізичне виховання та спорт в закладах освіти, 2023). Крім того, проектна діяльність є одним із ефективних способів формування практичних навичок у сфері фізичного самовдосконалення та збереження здоров'я.

Правильно побудована система диференціації та індивідуалізації забезпечує максимальне включення кожного учня в активну рухову діяльність, що є найважливішим критерієм ефективності уроків фізичної культури. Власне ще одним важливим аспектом є проблема оцінювання навчальних досягнень учнів. Раніше переважала традиційна система оцінювання, яка базувалася на вимірюванні рівня фізичної підготовки, виконанні нормативів, участь у змаганнях. Наразі відбувається поступовий перехід до компетентісно-орієнтованого оцінювання, яке враховує не лише рухові навички, але й розуміння учнем цілей та змісту занять, його мотивацію, участь у спільних заняттях, здатність до самоаналізу та самоконтролю, вміння працювати в команді тощо (Єфремова, 2020).

Останнім часом поняття «інноваційний навчальний процес» набуває все більшого значення в освітній сфері, особливо в умовах реалізації принципів Нової української школи та загальнонаціональних зусиль щодо модернізації системи освіти. У контексті фізичного виховання дане поняття охоплює широкий спектр аспектів, пов'язаних з удосконаленням форм, методів, засобів та технологій організації навчально-виховного процесу з метою підвищення його ефективності, мотивації учнів, розвитку їхніх рухових якостей. Варто зазначити, що термін «інновація» походить від латинського *innovatio*, що означає «поновлення», «внесення нового» (Чорна, 2016). У педагогічному контексті інновація – це новий елемент, явище, форма діяльності, які впроваджуються в освітню практику для досягнення більш високих результатів навчання, виховання, розвитку особистості. Відповідно, інноваційний навчальний процес – це організована, цілеспрямована система дій педагога та учнів, спрямована на використання нових

підходів, технологій, методів, форм, засобів навчання, які забезпечують підвищення якості освіти, ефективності навчально-виховного процесу, розвиток особистості учня, формування в нього ключових та предметних компетентностей.

У сфері фізичного виховання даний процес має свою специфіку, обумовлену особливостями предметної галузі, яка передбачає активну рухову діяльність, фізичний розвиток, формування моторних навичок, зміцнення здоров'я, виховання соціальних якостей через колективну діяльність (Черненко, 2021). У межах теорії та практики фізичного виховання поняття «інноваційний навчальний процес» може бути представлено як сукупність таких складових: новітні технології навчання, інтерактивні методи, цифрові засоби, індивідуалізація та диференціація навчання, проектна діяльність, інтеграція з іншими навчальними предметами, компетентнісно-орієнтоване оцінювання, здоров'язберігальні технології, адаптація до потреб сучасної молоді тощо (Сучасні досягнення фізичного виховання, 2024). Кожен із цих елементів має своє визначення, наукове обґрунтування, практичне застосування та ефективність у реальному навчальному процесі.

Важливим аспектом інноваційного навчального процесу є використання інтерактивних методів навчання, які активізують пізнавальну діяльність учнів, залучають їх до самостійного пошуку знань, розв'язання проблем, участі в командних завданнях. На уроках фізичної культури це може бути використання ігор, рольових ситуацій, тренувань у парах або групах, дискусій щодо правил, тактики, стратегій, аналізу власної діяльності. Даний підхід сприяє не лише кращому засвоєнню матеріалу, але й розвитку комунікативних навичок, лідерських якостей, відповідальності, критичного мислення. Наразі вчителі фізичної культури мають доступ до великої кількості онлайн-ресурсів, спеціалізованих програм для планування уроків, аналізу фізичних показників учнів, створення відеоуроків, проведення тестування, ведення рейтингів, оцінювання результатів тощо. Мобільні додатки, фітнес-трекери, інтерактивні таблиці, електронні щоденники допомагають не лише автоматизувати процес навчання, але й зробити його більш цікавим, наглядним, персоналізованим для кожного учня.

В нинішніх умовах особливого значення набуває диференціація та індивідуалізація навчального процесу, які враховують психофізіологічні особливості кожного учня, його рівень фізичної підготовки, мотивацію, інтереси, стан здоров'я. Це особливо важливо у

старших класах, де учні мають сформовані установки щодо фізичних занять, різноманітні інтереси та різний рівень фізичного розвитку. Застосування різнорівневих завдань, адаптованих фізичних вправ, індивідуальних тренувальних програм забезпечує максимальне включення всіх учнів у навчально-виховний процес, зменшує відставання, сприяє досягненню особистого прогресу (Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації, 2023).

О. Марченко зазначає, що класифікація інноваційних технологій у фізичному вихованні може здійснюватися за різноманітними основами: за метою застосування, за характером взаємодії учасників навчального процесу, за типом використаних засобів, за рівнем технічного забезпечення, за формою організації діяльності тощо (Круцевич, Марченко, Дедух, 2021). Найбільш поширеною є класифікація за типологією педагогічних технологій (Е. Сивохоп), який виділяє наступні технології: розвивального навчання; особистісно орієнтовані; індивідуалізованого навчання; інтерактивного навчання; модульного навчання; інтегрованого навчання; проектної діяльності; цифрові (інформаційно-комунікаційні) технології; здоров'язберігальні технології; гейміфікація та ігрові технології (Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку, 2024). Усі ці технології можуть бути використані в системі фізичного виховання, хоча кожна з них має свою специфіку застосування, залежно від вікових особливостей учнів, стану матеріально-технічної бази, рівня кваліфікації педагога, навчально-методичного забезпечення.

Технології розвивального навчання – дана група технологій спрямована на стимулювання розвитку мислення, самостійності, творчих здатностей учнів. У фізичному вихованні вона знаходить своє втілення через завдання проблемного характеру, аналіз ситуацій, вибір тактики, стратегії в грі, прогнозування наслідків дій (Фізичне виховання та спорт в закладах освіти, 2023). Так, під час гри у волейбол учні аналізують розташування партнерів та суперників, планують дії, вносять корективи в тактику команди, що сприяє розвитку логічного мислення, уваги, реакції. Особистісно орієнтовані технології зорієнтовані на врахування індивідуальних особливостей учнів, їхніх потреб, інтересів, мотивації, психологічного стану. У фізичному вихованні вони реалізуються через адаптацію фізичних навантажень до можливостей окремих учнів, надання права на вибір видів діяльності, створення умов для саморозвитку та самореалізації. Такий підхід

особливо важливий у старших класах, де учні вже мають сформовані установки щодо фізичних занять, різні рівні фізичної підготовки, психофізіологічні особливості.

А. Афанасьєв робить акцент на тому, що технології індивідуалізованого навчання передбачають розробку індивідуальних тренувальних програм, контроль за фізичним станом учнів, встановлення персональних цілей, самостійне планування занять (Афанасьєв, 2021). Застосування мобільних додатків, фітнес-трекерів, електронних журналів дозволяє автоматизувати процес індивідуалізації, зробити його більш наглядним, мотивуючим для школярів. Інтерактивні технології спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності учнів, залучення їх до співпраці, комунікації, вирішення колективних завдань. На уроках фізичної культури вони реалізуються через ігрові ситуації, рольові ігри, дискусії щодо правил, аналіз власної діяльності, командні завдання.

Модульна система організації навчального процесу передбачає вивчення матеріалу блоками (модулями), кожен з яких має чітко визначені цілі, зміст, методи контролю. У фізичному вихованні це може бути тематичний блок з різних видів спорту, фізичних якостей (Бахтіярова, Арістова, Волобуєва, 2017). Учні мають змогу працювати у власному темпі, отримувати зворотний зв'язок, самостійно визначати рівень засвоєння матеріалу. Інтегровані технології передбачають зв'язок фізичного виховання з іншими навчальними предметами. Наприклад, на уроках фізичної культури можуть використовуватися знання з біології (про будову м'язів, фізіологію навантаження), з психології (стрес-менеджмент, концентрація уваги), з медицини (основи раціонального харчування, режиму дня), з інформатики (використання цифрових засобів для аналізу фізичного стану). Така інтеграція забезпечує комплексне сприйняття знань, формує в учнів цілісну картину світу. Проектна діяльність дає змогу учням включатися в самостійне планування, організацію, проведення спортивних заходів, змагань, фізкультурно-оздоровчих таборів, аналіз фізичного стану класу, створення тренувальних програм (Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку, 2024).

На даному етапі цифрові технології набувають все більшого значення в освітньому процесі. У фізичному вихованні вони включають використання мобільних додатків, фітнес-трекерів, спеціалізованих програм для планування уроків, аналізу фізичного стану учнів,

створення відеоуроків, тестування, рейтингів, оцінювання результатів. Дані технології здатні автоматизувати процес навчання, зробити його більш цікавим, наглядним, персоналізованим для кожного учня. Здоров'язберігальні технології спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів, профілактику захворювань, формування правильних уявлень про здоровий спосіб життя. У фізичному вихованні вони реалізуються через адаптовані фізичні вправи, контроль за фізичним станом, дозування навантаження, вивчення основ гігієни, раціонального харчування, режиму дня. Особливе значення має медичний супровід, залучення лікарів, медичних сестер до аналізу стану здоров'я учнів (Фізичне виховання та спорт в закладах освіти, 2023). Гейміфікація полягає у використанні елементів гри в навчальному процесі для підвищення мотивації, включення учнів у активну діяльність. У фізичному вихованні це може бути використання рейтингів, нагород, змагань, командних ігор, ролевих ситуацій.

Варто відзначити, що застосування інноваційних підходів до організації та проведення уроків фізичної культури у старших класах ЗЗСО є особливо актуальним, оскільки це період активного формування світогляду, життєвих установок, соціального становлення особистості, коли учні вже мають сформовані погляди на фізичну культуру, можуть мати як позитивне, так і негативне ставлення до занять. Тому важливо, щоб уроки фізичної культури не були для них лише формальним виконанням обов'язків, а стали справжнім джерелом мотивації до саморозвитку, збереження здоров'я, участі в колективній діяльності (Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації, 2023).

Мобільні додатки, такі як MyFitnessPal, Strava, Nike Training, є важливим інструментом цифрової трансформації освіти. Вони дають змогу учням фіксувати показники фізичної активності, аналізувати динаміку прогресу, планувати тренування, отримувати рекомендації щодо оптимальних режимів навантаження. З точки зору педагогічної науки, це сприяє розвитку самоконтролю, самоаналізу, саморегулювання, а також формуванню цифрової грамотності. Такі додатки дозволяють вчителю отримувати об'єктивну інформацію про стан фізичної підготовки учнів, що є основою для диференційованого підходу в навчанні (Мостецька, Лаврін, 2022). Крім того, вони допомагають формувати у школярів уявлення про системність заняття фізичною культурою, як невід'ємну частину здорового способу життя.

Індивідуальні тренувальні журнали є ефективним інструментом для формування навичок саморозвитку, саморефлексії, самоконтролю. У процесі заповнення журналів учні старших класів аналізують свої досягнення, виявляють слабкі сторони, коригують плани, що сприяє розвитку критичного мислення, аналітичних здатностей, метакогнітивних навичок (Банах, Трифонюк, 2021).

Проектна діяльність є одним із найефективніших методів формування ключових компетентностей, зокрема дослідницьких, комунікативних, аналітичних, інформаційних, організаційних. Проекти типу «Мій особистий тренувальний план» сприяють розвитку самостійності, відповідальності, рефлексії, саморозвитку, а також формуванню здоров'язберігальної компетентності. Наприклад тема уроку «Фізична культура та здоров'я» допомагає учням старших класів усвідомити важливість фізичної активності для збереження здоров'я, а тема «Як спорт впливає на навчальну успішність» – розвиває критичне мислення, вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, аналізувати наукові дані.

Рейтингова система є ефективним інструментом мотивації, самоконтролю, конкурентного духу. Вона дозволяє учням старших класів порівнювати свій прогрес з досягненнями однокласників, що стимулює внутрішню мотивацію, прагнення до покращення результатів. У той же час, правильно побудована рейтингова система не створює емоційного дискомфорту, а навпаки – зміцнює самопочуття, зростає впевненість у власних силах (Бахтіярова, Арістова, Волобуєва, 2017). Даний метод добре поєднується з компетентнісно-орієнтованим підходом, оскільки акцент робиться не лише на кінцевий результат, а й на процес навчання, особистий прогрес, внесок у загальну справу.

Відеоаналіз власних вправ є сучасним інструментом діагностики, корекції, рефлексії. На уроках фізичної культури він дозволяє учням старших класів об'єктивно оцінити власну техніку, правильність виконання вправ, виявити недоліки, внести корективи. Це власне сприяє розвитку самоаналізу, самокритичності, саморозвитку, а також формуванню вміння вести конструктивну діалогічну комунікацію з вчителем, висловлювати власну думку, приймати обґрунтовані рішення (Інноваційні технології фізичного виховання і спорту, 2024).

Зауважимо, що емоційна складова уроку фізичної культури також має велике значення, особливо у старших класах, де мотивація до занять може бути зниженою. Використання музичного супроводу,

відео- та медійних матеріалів створює позитивний емоційний фон, який збільшує включеність, підвищує мотивацію, активізує пізнавальну діяльність (Гвоздецька, Савченко, Турчанинов, 2024). Крім того, музика, відео та медійні презентації можуть використовуватися для пояснення техніки вправ, демонстрації прикладів, аналізу помилок, що забезпечує високу наочність, доступність, наочність.

Гейміфікація на уроках фізичної культури у старших класах є ефективним інструментом мотивації, включення, залучення учнів до навчального процесу. Елементи гри, такі як рівні, етапи, бонуси, нагороди, рейтинги, активізують внутрішню мотивацію учнів старших класів, стимулюють змагальність, створюють позитивну емоційну атмосферу (Інноваційні технології фізичного виховання і спорту, 2024). Гейміфікація дозволяє перетворити уроки фізичної культури на процес досягнення мети, досягнення результату, саморозвитку. Це особливо важливо для учнів старших класів, де потрібно підтримувати інтерес до уроків фізичної культури, уникати формального ставлення до занять спортом.

**Висновки.** Аналіз сучасних тенденцій у фізичному вихованні засвідчує, що впровадження інноваційних підходів до організації та проведення уроків фізичної культури у старших класах загальноосвітніх навчальних закладів має ключове значення для підвищення ефективності освітнього процесу. Використання особистісно орієнтованих технологій дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості, мотивацію до занять спортом та особливості психофізіологічного стану. Інтеграція цифрових інструментів – таких як фітнес-трекери, спеціалізовані додатки для аналізу фізичного навантаження, відеоуроки, платформи електронного навчання – забезпечує науково обґрунтоване планування тренувального процесу та оперативний контроль за його результатами.

Застосування модульно-блочної системи організації змісту навчання сприяє глибшому засвоєнню теоретичних знань, формуванню практичних навичок та реалізації професійно-орієнтаційного потенціалу фізичного виховання. Активне використання інтерактивних методів – рольових ігор, проектної діяльності, групової кооперативної роботи – стимулює соціалізацію учнів, розвиток комунікативних компетентностей та командної взаємодії. Ігрові технології, адаптовані до вікових особливостей старшокласників, не лише зберігають інтерес до занять, але й активізують когнітивні та рухові навички, сприяючи цілісному розвитку особистості. Теорія і

практика фізичної культури демонструє, що застосування інноваційних підходів до організації та проведення уроків фізичної культури у старших класах ЗЗСО значно підвищує рівень фізичної підготовленості старшокласників, їхню зацікавленість у регулярних заняттях та здатність до самостійного планування фізичної активності.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням того, як різні моделі інноваційних підходів впливають на фізичну підготовленість, мотивацію до занять спортом та здоров'язберігаючу спрямованість учнів старших класів у довгостроковій перспективі. Особливого наукового та практичного інтересу заслуговує аналіз ефективності цифрових технологій у процесі контролю за фізичним станом школярів, зокрема використання пристроїв (smart-браслетів, годинників), що забезпечують постійний моніторинг показників фізичної активності та серцево-судинної системи.

#### ЛІТЕРАТУРА

- Афанасьєв, А. В. (2021). Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2 (130), 13-17 (Afanasiiev, A. V. (2021). Possibilities of using interactive methods in the process of teaching physical education to high school students. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, 2 (130), 13–17.).
- Банах, В.І., Трифонюк, В.М. (2023). Особливості застосування диференційованого фізичного виховання у закладах освіти. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали третьої всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (20 жовтня 2023 року, м. Тернопіль). Тернопіль: ТАЙП*, сс. 35-38 (Banakh, V. I., & Tryfoniuk, V. M. (2023). Features of applying differentiated physical education in educational institutions. *Innovative Approaches to Physical Education and Sports of School and University Youth: Proceedings of the Third All-Ukrainian Scientific Conference with International Participation (October 20, 2023, Ternopil)*, 35–38. Ternopil: TAIP).
- Бахтіярова, Х.Ш., Арістова, А.В., Волобуєва, С.В. (2017). *Інноваційні технології навчання*. К. : НТУ (Bakhtiarova, Kh. Sh., Aristova, A. V., & Volobuieva, S. V. (2017). *Innovative learning technologies*. Kyiv: NTU).
- Вдосконалення системи фізичного виховання та спорту в контексті європейського розвитку: монографія (2024)*. Ужгород : РІК-У (*Improving the System of Physical Education and Sports in the Context of European Development: Monograph (2024)*). Uzhhorod: RIK-U).
- Гвоздецька, С. В., Савченко, В. В., Турчанінов, Р. Д. (2024). Ефективність використання віртуальної реальності в навчальних програмах із фізичної культури. *Академічні візії*. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1525> (Hvozdetzka, S. V., Savchenko, V. V.,

- & Turchaninov, R. D. (2024). Effectiveness of using virtual reality in physical education curricula. *Academic Visions*. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1525>).
- Ефремова, Г.Л. (2020). *Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі*: колективна монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка (Yefremova, H. L. (2020). *Innovative technologies in the modern educational space: Collective monograph*. Sumy: SumDPU Publishing House named after A. S. Makarenko).
- Іванова, Л.І. (2024). *Методика навчання фізкультурної освітньої галузі*: навчальний посібник. Рівне: Видавництво О. Зень (Ivanova, L. I. (2024). *Methods of teaching the physical education educational field: Textbook*. Rivne: O. Zen Publishing).
- Інноваційні технології фізичного виховання і спорту*: навч. посіб. (2024). Київ: Національний університет оборони України (*Innovative Technologies of Physical Education and Sports: Textbook* (2024). Kyiv: National Defense University of Ukraine).
- Круцевич, Т., Марченко, О., Дєдх, М. (2021). Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 63-67 (Krutsevych, T., Marchenko, O., & Diedukh, M. (2021). Modern approaches to forming individual physical culture of student youth in the process of physical education. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2, 63–67).
- Мостецька, О. І., Лаврін, Г. З. (2022). Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: збірник статей XVIII наукової конференції (4 лютого 2022 р., м. Харків). Харків, сс. 139-143 (Mostetska, O. I., & Lavrin, H. Z. (2022). Use of modern gadgets in the process of physical education. *Problems and Prospects for the Development of Sports Games and Martial Arts in Higher Education Institutions: Proceedings of the XVIII Scientific Conference* (February 4, 2022, Kharkiv), 139–143).
- Сучасні досягнення фізичного виховання*: зб. матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) (14 листопада 2024 р.). Харків: Харківський національний медичний університет (*Modern Achievements in Physical Education: Proceedings of the III All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation* (Electronic Edition) (November 14, 2024). Kharkiv: Kharkiv National Medical University).
- Фізичне виховання та спорт в закладах освіти*: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Харків, 27 квітня 2023 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця (*Physical Education and Sports in Educational Institutions: Proceedings of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* (April 27, 2023, Kharkiv). Kharkiv: KhNEU named after S. Kuznets).
- Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*. Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Запоріжжя, 16 березня, 2023 р.). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка» (*Physical Culture and Sport: Traditions, Experience, Innovations. Proceedings of the I All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* (March 16, 2023, Zaporizhzhia). Zaporizhzhia: NU "Zaporizhzhia Polytechnic").

- Черненко, С.О. (2021). *Теорія й методика фізичного виховання* : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА. Ч. 1. (Chernenko, S. O. (2021). *Theory and Methods of Physical Education: Textbook in Two Parts*. Kramatorsk: DDMA. Part 1.)
- Чорна, М. В. (2016). *Велика українська енциклопедія: Фізичне виховання і спорт*. К.: Енциклопед. вид-во (Chorna, M. V. (2016). *Great Ukrainian Encyclopedia: Physical Education and Sport*. Kyiv: Encyclopedic Publishing).

### SUMMARY

**Tomenko Oleksandr, Lysytsina Viktoria.** Innovative approaches to organizing and conducting physical education lessons in senior grades of secondary schools.

*The article analyzes the current state of organization of physical education lessons in general education institutions of Ukraine and searches for ways to improve them through the introduction of innovative technologies. The authors of the article emphasize that physical education plays a key role in the formation of a healthy lifestyle, physical fitness, social activity and personal development of students. At the same time, in many general secondary education institutions this subject remains underestimated due to the shortcomings of the material and technical base, limitations in the number of hours, and low level of methodological training of teachers.*

*The authors of the article determine the main goal of physical education lessons – the formation of a system of knowledge, skills and abilities in the field of physical development, maintaining health and motivation for regular physical exercises throughout life. The importance of implementing the requirements of the State Standard of Basic and Complete General Secondary Education, which guarantees every student the right to high-quality physical training, is noted. This article analyzes traditional forms of organizing the educational process in physical education lessons, reveals their advantages and disadvantages, especially in senior grades, where it is necessary to take into account the individual characteristics of students. The need to transition to a personally oriented, individualized approach is determined, which will ensure higher motivation, efficiency and significance of physical education lessons for senior students.*

*Various innovative technologies are characterized: interactive methods, modular learning, integration with other subjects, gamification, health-saving technologies. Examples of their use in physical education lessons are given, in particular in senior grades, where it is important to maintain students' motivation to play sports. It is proven that the use of mobile applications, training journals, rating systems, video analysis helps to form in senior students the skills of self-control, reflection, self-development and awareness of physical education as an integral part of a healthy lifestyle.*

**Key words:** innovative approaches, physical education, senior classes, health-saving technologies, digital technologies, fitness trackers, mobile applications.