

УДК 373.5.016:796.011.3]:005.336.2:37

<https://doi.org/10.31652/3041-2463/2026-2-3>

ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ «НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ» НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Кутек Тамара,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008, Україна;

<https://orcid.org/0009-0007-7424-8948>,

email: kutektb@gmail.com

Броневиц Мирослава,

Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008, Україна;

<https://orcid.org/0009-0005-4085-0864>,

email: mirochka2006@ukr.net

Скалій Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-6779-877X>,

email: skaliy-t@zu.edu.ua

Анотація. Актуальність. Вимоги сучасної загальної середньої освіти передбачають спрямування навчального процесу на оволодіння учнями компетентностей, які допоможуть їм стати успішними в подальшому навчанні та впродовж усього життя. У контексті освітньої галузі «Фізична культура» формування компетентності «навчання впродовж життя» має перетворитися на інструмент формування в учнів свідомої потреби в руховій активності, здатності підтримувати стан здоров'я протягом усього життя. У практиці ЗЗСО існує суперечність між вимогами щодо формування ключових компетентностей і методичним забезпеченням уроків фізичної культури. Це потребує пошуку нових методик формування компетентностей у школярів.

Мета дослідження – розробити методiku формування компетентності «навчання впродовж життя» у школярів на основі модуля «Баскетбол».

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні взяли участь школярі 7 класу (n=30) загальноосвітньої школи на основі згоди, відповідно до Гельсінської декларації 2008 р.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати педагогічного експерименту свідчать, що 30 % школярів мають середній рівень знань з баскетболу, 40 % достатній рівень виконання базових елементів гри та техніко-тактичної підготовки. Встановлено, що лише 23 % школярів вказали на вміння розробляти індивідуальну оздоровчу програму. Після педагогічного експерименту найбільшу динаміку зафіксовано у 40,3 % школярів, які набули вмінь розробляти індивідуальні оздоровчі програми.

Висновки. Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту довів ефективність розробленої методики, що підтверджується позитивними змінами в усіх її складових.

Ключові слова: школярі, компетентнісний підхід, баскетбол, тестування, методика, оздоровча програма, щоденник самоконтролю.

FORMATION OF THE KEY COMPETENCY «LIFE-LONG LEARNING» IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

Kutek Tamara, Bronevych Myroslava, Skaliy Tetiana

Abstract. Topicality. The demands of modern general secondary education require directing the educational process toward students' mastery of competencies that will help them become successful in further education and throughout their lives. In the context of the "Physical Culture" educational field, the formation of the "lifelong learning" competency should transform into a tool for building students' conscious need for physical activity and the ability to maintain health throughout their lifespan. In the practice of institutions of general secondary education, there is a contradiction between the requirements for forming key competencies and the methodological support of physical education lessons. This necessitates the search for new methods of developing competencies in school children.

The purpose of the study is to develop a methodology for forming the "lifelong learning" competency in school children based on the "Basketball" module.

Material and methods of the research. The study involved 7th-grade school children (n=30) from a comprehensive school on a consensual basis, in accordance with the Declaration of Helsinki (2008). Research methods applied: analysis of

scientific and methodological literature and internet resources; pedagogical observation, questioning (surveying), pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics.

Results of the research. The results of the pedagogical experiment indicate that 20 % of school children had a high level of knowledge in basketball, 30 % demonstrated a medium level of knowledge, and 40 % showed a sufficient level of execution of basic game elements and technical-tactical preparation. It was established that initially only 23 % of the school children indicated the ability to develop an individual wellness program. After the pedagogical experiment, the highest dynamics was recorded in 40.3 % of the school children who acquired the skills to design individual wellness programs.

Conclusions. A comparative analysis of the results of the pedagogical experiment proved the effectiveness of the developed methodology, which is confirmed by positive changes in all its components.

Keywords: school children, competency-based approach, basketball, testing, methodology, wellness program, self-control diary.

Постановка проблеми. Вимоги сучасної освіти, які базуються на засадах компетентнісного підходу є об'єктом пильної уваги вчителів-практиків і науковців. Компетентнісний підхід передбачає спрямування навчального процесу на оволодіння учнями компетентностей, які допоможуть їм стати успішними в подальшому навчанні, майбутній професійній діяльності та впродовж усього життя.

Ключові компетентності визначаються як навички, знання та вміння, необхідні для успішного життя в сучасному світі (Державний стандарт повної загальної середньої освіти, 2020), які включають різні аспекти особистісного, соціального та професійного розвитку школярів. Вони є основою для формування повноцінної особистості та підготовки учнів до життя в сучасному суспільстві.

Одна з ключових компетентностей – це «навчання впродовж життя», яка передбачає формування умінь «шукати, аналізувати, систематизувати та використовувати інформацію в процесі занять фізичною культурою і спортом, розв'язувати проблемні завдання під час занять фізичною культурою і спортом досягати конкретних цілей, долати труднощі та перешкоди в процесі фізичного самовдосконалення розробляти та використовувати індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, здібностей, мотивів, потреб та стану здоров'я» (Кабінет Міністрів України, 2020).

У зв'язку з цим, докорінно переформатовано зміст кожного навчального предмета, зокрема й фізичної культури, та спрямовано на формування ключових компетентностей у здобувачів освіти.

Проте в практиці закладів загальної середньої освіти існує суперечність між вимогами щодо формування ключових компетентностей школярів і методичним забезпеченням уроків фізичної культури. З огляду на це, виникає нагальна потреба в розробці, теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці нових методик формування компетентностей у школярів.

Особливу увагу необхідно приділити формуванню компетентності «навчання впродовж життя» у процесі фізичного виховання, що зумовлено формуванням і вдосконаленням життєво-необхідних рухових умінь і навичок, розвитком фізичних якостей і необхідністю підтримки їх на достатньому рівні відповідно до потреб життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень. Питання компетентнізації шкільної освіти та реалізації ідей безперервного навчання перебуває в центрі уваги багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців (Бондаренко, 2019; Кравченко, 2020; Язловецька, 2021; Longworth, 2003; Loredana Tudor, 2017; Brown, 2018). Впровадження компетентнісного підходу спрямувало теоретиків і практиків до введення змін у систему освіти, з урахуванням європейських норм і стандартів, визначення компетенцій формування фахівця, їх змісту, рівня та показників сформованості з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду (Ключкович, 2016).

Проблема реформування загальної середньої освіти та ставлення педагогів до нововведень у систему фізичного виховання є об'єктом системного вивчення науковців (Сороколіт, 2017, 2020, 2023; Москаленко та ін., 2019, 2023). Вчені досліджували обґрунтування покращення процесу фізичного виховання учнів 5–9 класів на основі використання навчальних програм із варіативними модулями (Sorokolit, et al., 2017); комплексний порівняльний аналіз думок вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів щодо впровадження компетентнісного підходу в практику фізичного виховання (Сороколіт, 2020); теоретико-методичні аспекти реалізації ключової компетентності «навчання впродовж життя» у фізичному вихованні школярів (Сороколіт, & Лук'яненко, 2023).

У наукових працях висвітлено дослідження щодо важливості використання рухливих і спортивних ігор як засобів оновлення змісту уроків (Шевчук, & Белікова, 2019; Шевчук, 2022), оптимізації фізичного стану учнів засобами рухливих ігор в умовах реформи шкільної освіти (Кравченко, 2020), удосконалення сучасних методичних підходів до проведення уроків фізкультури з використанням елементів спортивних ігор (Вознюк, 2024) і доцільність

використання ігрових технологій на уроках фізичної культури (Череповська, Костюченко, & Данилов, 2023).

Особливе теоретико-методологічне значення для нашого дослідження мають більш сучасні праці, в яких фізичне виховання школярів розглядається як керований навчальний процес на основі системного підходу, педагогічного контролю та моделювання (Ivashchenko, Khudolii, O., & Khudolii, M., 2026).

У міжнародному науковому дискурсі значна увага приділяється трансформації моделей навчання на уроках фізичної культури від директивного викладання до трансформаційного навчання (Triansyah, et al., 2025); тенденції впровадження гейміфікованих підходів і моделей на кшталт *Teaching Game for Understanding* (TGfU) (Gustian, & Pranata, 2025; Al Ardha, et al., 2025), де доведено їхній позитивний вплив на підвищення залученості та покращення результатів навчання школярів.

Сучасна фізкультурна освіта активно інтегрує новітні технології: педагогічний потенціал і прикладне значення використання носимих технологій і гаджетів під час уроків, що сприяє підвищенню мотивації учнів і персоналізації навчання (Zhao, & Su, 2026).

Разом з тим, попри значну кількість публікацій, присвячених окремим аспектам компетентнісного підходу, використанню ігрових методів і сучасних технологій на уроках фізичної культури, питання системного формування у школярів здатності самостійно підтримувати здоров'я та вчитися рухатися протягом усього життя залишається недостатньо розробленим.

Мета дослідження – розробити методiku формування компетентності «навчання впродовж життя» у школярів на основі модуля «Баскетбол».

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні взяли участь школярі 7 класу (n=30) загальноосвітньої школи на основі згоди, відповідно до Гельсінської декларації 2008 р.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

На констатувальному етапі експерименту було встановлено рівень сформованості компетентності «Навчання впродовж життя» за результатами комплексного тестування, яке визначало перевірку рівня знань, умінь і навичок досліджуваних з модуля «Баскетбол» та вміння розробляти індивідуальні оздоровчі програми. Здатність учасників дослідження розробляти індивідуальні оздоровчі програми визначалася за допомогою анкетування (20 питань).

Для проведення педагогічного експерименту було розроблено методiku на основі програмного модуля «Баскетбол» та перевірено її ефективність у процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. Аналіз і узагальнення результатів досліджень з проблем формування компетентності «навчання впродовж життя» у процесі фізичного виховання свідчить про те, що у першу чергу важливо сформувати: розуміння у школярів потреби постійного фізичного самовдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Це стане підґрунтям для формування вмінь вирішувати проблемні завдання, що стосуються сфери фізичної культури та спорту, розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням мотивів і потреб, власних фізичних можливостей, досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні, навчатися та працювати в колективі й самостійно, оволодівати вміннями та навичками необхідними для подальшого навчання.

Все це можливо на уроці фізичної культури, який спрямований не лише на набуття знань, а й на забезпечення необхідного обсягу рухової активності – важливої умови життя людини.

Формування ключової компетентності «навчання впродовж життя» у школярів потребує пошуку ефективних засобів, методів, методичних підходів, форм, які можна застосувати на уроці фізичної культури в школі.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту для перевірки рівня знань із модуля «Баскетбол» учні отримали завдання підготувати матеріал на тему «Що я знаю про баскетбол?» та «Інновації у баскетболі». Це дало змогу встановити чи вміють школярі здійснювати пошук матеріалу, чи використовують літературні джерела, інтернет ресурси, чи вміють аналізувати та систематизувати інформацію (звертають увагу на авторитет автора, популярність джерела, актуальність даних тощо). Рівень умінь і навичок ведення боротьби у процесі гри в баскетбол було визначено у процесі двобічної гри в баскетбол.

На основі отриманих результатів і узагальнення досвіду науковців і практиків була розроблена експериментальна методика, спрямована на формування компетенції «навчання впродовж життя» на основі вивчення модуля «Баскетбол» у загальноосвітній школі. Експериментальна методика включала наступні блоки:

Блок I – дидактичні ігри й ситуативні завдання.

Гра «Аналіз дій супротивника». Умови гри: поділ дітей на команди, гравці спостерігають за діями суперників, визначають їх слабкі сторони, обговорюють результати своїх спостережень і приймають рішення про ефективні способи протистояння супротивнику.

Гра «Стратегічне планування». Гра полягає у розробці стратегії для покращення гри своєї команди, обговоренні тактичних прийомів, розподілі завдань між гравцями та інших аспектів, які допомагають досягти успіху на

майданчику; вивченні стратегії команди, підтримці та взаємодопомоги між гравцями.

Ситуативні завдання, в яких учасники дослідження знаходили рішення, аналізували власні дії та інших учасників, допомагали один одному в прийнятті рішень і плануванні дій: «Баскетбольні пазли» (рис. 1.), «Відгадай правило з баскетболу», «Баскетбольний Квест», «Комунікація і співпраця».



Рис. 1. Баскетбольні пазли

Також учні проходили коротке (до 3 хв.) *онлайн-тестування* у програмі Kahoot, за допомогою сучасних гаджетів (смартфонів і т. ін.) на початку основної частини уроку. Питання відображали ігрові ситуації (рис. 2). Це вчить школярів помічати помилки, аналізувати й розуміти, наприклад: чому м'яч не долетів до кошика чи не влучив у ціль.

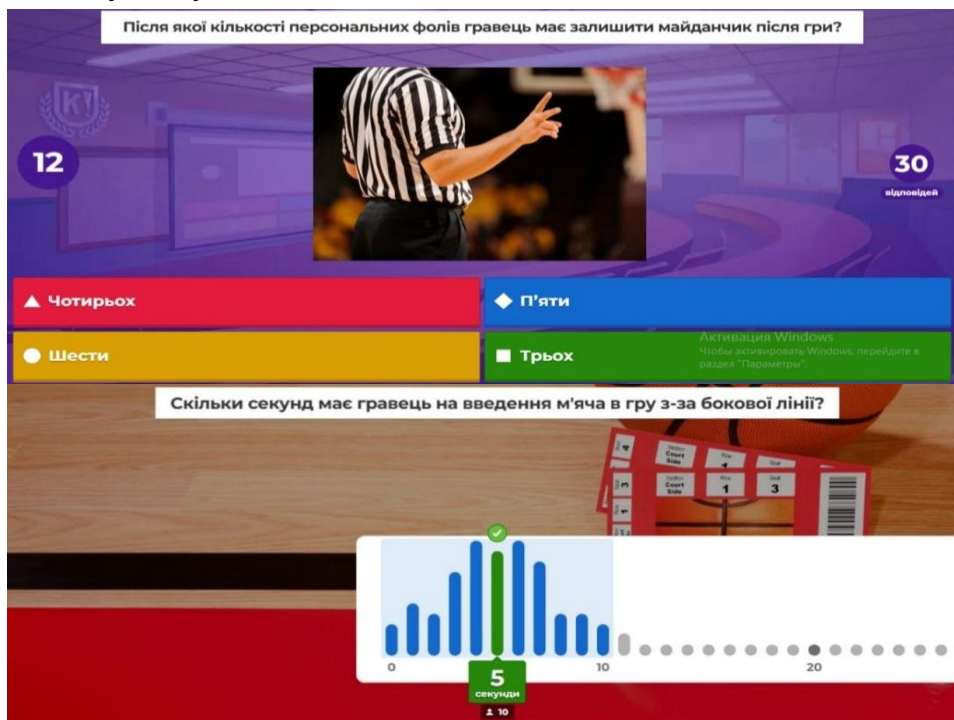


Рис. 2. Онлайн-тестування у програмі Kahoot

Блок II – Техніко-тактична підготовка. Завдання «Три мішені». У спортивній залі було розміщено три мішені на різній висоті: високу (на рівні голови), середню (на рівні плечового поясу) та низьку (на рівні колін). Учні по черзі кидали у кожну мішень по 5 м'ячів з місця та під час руху із різних точок спортивної зали. За кожен кидок, що потрапив у мішень, учень отримував по 3 бали, за не влучні кидки бали не нараховувалися. Результати виконання завдання фіксувалися у протоколі (табл. 1).

Крім того, учні заповнювали картки самоконтролю: описували послідовність техніки виконання елемента, наприклад під час виконання кидка в кошик учень заповнював картку за результатами власних дій або іншого учня.

Таблиця 1

Протокол виконання завдання «Три мішені»

Клас: _____

Дата: _____

Суддя (ПБ): _____

№	Прізвище та ім'я учня	Мішень 1 (Висока)	Мішень 2 (Середня)	Мішень 3 (Низька)	Загальна кількість влучань	Разом балів (Влучання × 3)
1	Щасливий	✓ X ✓ ✓ X	✓ ✓ X ✓ ✓	X ✓ X X ✓	8 / 15	24 бали
2						
n						

Під час двобічної гри у баскетбол учнів, які звільнені від занять або тимчасово не беруть участі у грі, призначалися суддями або помічниками судді, що сприяло детальному вивченню правил гри (у т.ч. жестикуляції, правил фіксації порушень: пробіжка, подвійне ведення, фоли).

Блок III – Розробка індивідуальних оздоровчих програм.

Учасники дослідження здійснювали самоаналіз антропометричних, функціональних показників, фізичної підготовленості, самостійно вимірювали ЧСС у спокої та після навантаження, визначали мету, обирали вправи та їх дозування, з урахуванням індивідуальних особливостей організму та поставленої мети. Алгоритм розробки та реалізації індивідуальної оздоровчої програми базується на системному підході та принципах доступності й індивідуалізації, поступовості та послідовності (рис. 3).



Рис. 3. Етапи розробки індивідуальної оздоровчої програми

Процес розробки програми структуровано за чотирма основними етапами, що забезпечують логічну послідовність від діагностики до практичної реалізації.

Першочерговим завданням *першого етапу* розробки індивідуальної оздоровчої програми є самоаналіз вихідного морфофункціонального стану організму та розвитку фізичних якостей. Особлива увага приділяється аналізу функціональних можливостей серцево-судинної системи на основі порівняння показників ЧСС у стані спокою та після дозованого фізичного навантаження. Це дозволяє визначити адаптаційні можливості організму учасників дослідження.

На основі отриманих даних визначається мета індивідуальної оздоровчої програми, наприклад підвищення рівня фізичної підготовленості та корекція маси тіла. Відповідно до визначеної мети обираються засоби та методи фізичного виховання.

Етап планування передбачає детальне структурування змісту та навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Практичне впровадження програми здійснюється через складання та реалізацію тижневого графіка оздоровчих занять (табл. 2).

Тижневий графік занять і самоконтроль за станом організму

ПІБ учня: _____ Мета програми _____		
Базові показники: ЧСС ₁ _____ уд/хв (зранку, після сну, у положенні лежачи) ЧСС ₂ _____ (після сну ч/з 5 хв звичайних рухів)		
День тижня	Фізичні вправи/дозування	Самоконтроль
Понеділок	Різновиди ходьби, бігу, загально-розвиваючі вправи, засоби для розвитку фізичних якостей і т.д., відповідно до поставленої мети.	ЧСС до заняття, за 5 хв: _____ уд/хв. ЧСС у процесі заняття (2-3 рази) _____ уд/хв. ЧСС після заняття _____ уд/хв. ЧСС ч/з 1 хв. після навантаж. _____ уд/хв. ЧСС ч/з 3 хв. після навантаж. _____ уд/хв. Загальне самопочуття: втома: легка/важка настрій: позитивний/негативний, піднесений/пригнічений

Важливою складовою цього етапу є здійснення самоконтролю, що реалізується через ведення щоденника. Об'єктивними та суб'єктивними індикаторами ефективності оздоровчої програми є динаміка показників ЧСС, загальне самопочуття та відпочинок.

Характерною особливістю розробки оздоровчої програми є безперервний моніторинг результатів, що дає змогу оперативно вносити корективи в програму для оптимізації оздоровчого впливу та запобігання перевтомі.

Для оцінки ефективності впровадження експериментальної методики було проведено порівняльний аналіз стану сформованості ключової компетентності «навчання впродовж життя» в учнів до та після завершення педагогічного експерименту на основі варіативного модуля «Баскетбол».

Оцінювання здійснювалося за трьома визначеними компонентами: формування знань, техніко-тактична підготовленість і вміння розробляти індивідуальну оздоровчу програму. Результати дослідження представлено на рис. 4.

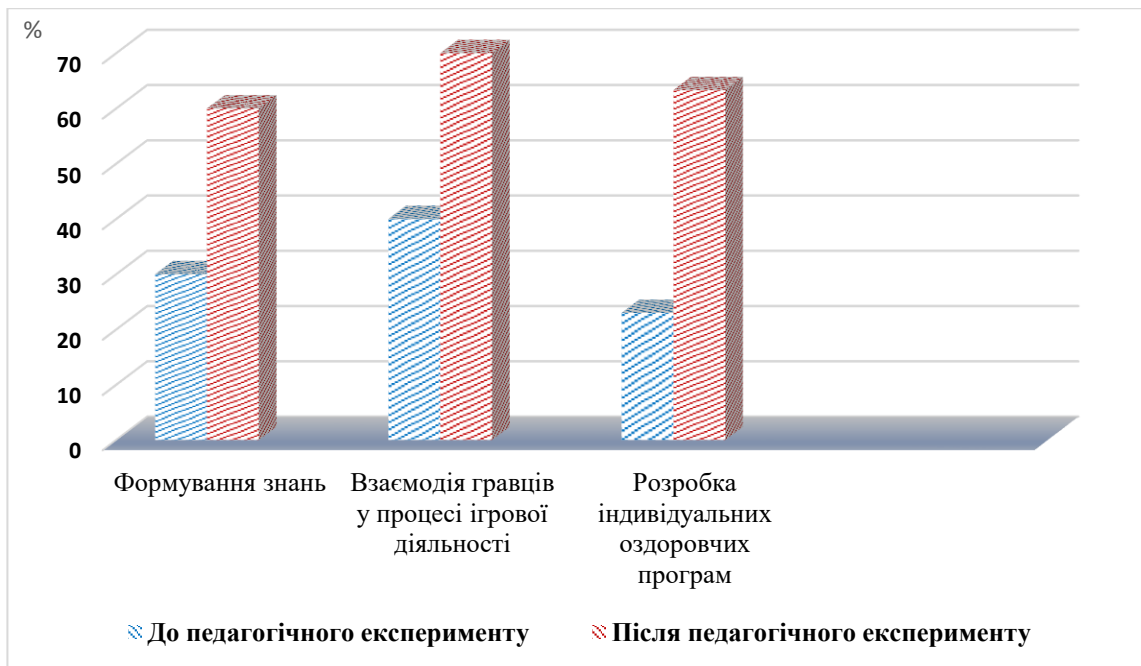


Рис. 4. Результати сформованості ключової компетентності «Навчання впродовж життя» на основі модуля «Баскетбол»

Аналіз вихідних даних (до початку експерименту) свідчить про переважно низький та середній рівні сформованості досліджуваної компетентності за всіма показниками. Зокрема, 30 % школярів продемонстрували лише середній рівень знань з баскетболу (9-12 правильних відповідей з 20 питань). 40 % досліджуваних мають достатній рівень виконання базових елементів гри та техніки володіння м'ячем (ловля, передача, ведення, кидки), а також тактичної підготовленості (індивідуальна та групова тактика нападу і захисту) у процесі змагальної діяльності (допускають незначні помилки).

За компонентом «вміння розробляти індивідуальні оздоровчі програми», виявлено лише 23 % учасників дослідження, які вказали вміння розробляти індивідуальну оздоровчу програму. Після завершення педагогічного експерименту 60 % школярів продемонстрували добрі знання з баскетболу (з них 10 % високий рівень, 10 % вище середнього, 40 % середній рівень).

Після впровадження розробленої методики збільшилася кількість школярів, які набули навичок гри в баскетбол на 30 %, що склало 70 %.

Найбільшу динаміку зафіксовано у показниках, які набули вмінь розробляти індивідуальну оздоровчу програму на 40,3 %, що є найбільш показовим для нашого дослідження, оскільки здатність самостійно планувати індивідуальну траєкторію для фізичного вдосконалення є прямим підтвердженням сформованості компетентності «навчання впродовж життя». Регулярне заповнення щоденників самоконтролю сприяло навчанню учнів

аналізувати зміни у фізичному стані під впливом фізичного навантаження, зокрема динаміку ЧСС, швидкість процесів відновлення.

Математико-статистичний аналіз виявлених відсоткових розбіжностей чітко демонструє суттєве покращення результатів школярів після проведення експерименту та підтверджує ефективність розробленої методики.

Учасники педагогічного експерименту отримали знання та певний досвід використання засобів і методів розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових умінь і навичок з баскетболу, а також розробки індивідуальних оздоровчих програм, що є корисним для їхнього подальшого розвитку та збереження здоров'я.

Дискусія. Результати проведеного дослідження розширюють теоретичні положення та методичні підходи щодо формування ключової компетентності «навчання впродовж життя».

Отримані нами констатувальні дані підтвердили висновки науковців про наявність суттєвої суперечності між вимогами реформи та реальним методичним забезпеченням уроків фізичної культури (Москаленко, Сороколіт, & Турчик, 2019; Сороколіт, 2020; Москаленко, Сидорчук, Решетилова, & Михайленко, 2023).

Встановлено, що до початку експерименту лише 23 % учнів 7-го класу володіли первинними вміннями розробляти індивідуальні оздоровчі програми, а рівень знань і техніко-тактичних навичок із варіативного модуля «Баскетбол» залишався переважно на низькому та середньому рівнях. Це свідчить про перевагу традиційного підходу в навчальному процесі з фізичного виховання, який не мотивує учнів до самостійної пізнавальної та рухової активності поза межами школи.

Розроблена експериментальна методика базувалася на застосуванні дидактичних ігор, цифрових технологій і системного навчання самоконтролю. Впровадження дидактичних ігор дозволило трансформувати навчальний процес у командну взаємодію, де учень є активним учасником навчання. Це узгоджується з тенденціями наукового дискурсу, зокрема дослідженнями щодо впровадження гейміфікованих підходів та моделей *Teaching Game for Understanding (TGfU)* (Gustian, & Pranata, 2025; Al Ardha, et al., 2025), де доведено їхній позитивний вплив на покращення результатів навчання школярів.

Використання короткотривалих онлайн-тестувань у програмі Kahoot за допомогою сучасних гаджетів (смартфонів і т.ін.) на початку основної частини уроку підтвердило тези науковців щодо інтеграції новітніх технологій, зокрема прикладного значення використання носимих технологій і гаджетів під час уроків (Zhao, & Su, 2026).

Цифровізація контролю знань не лише оптимізувала час уроку, а й навчила школярів помічати помилки, аналізувати й розуміти причини їх виникнення. Крім того, залучення учнів, які тимчасово не беруть участі у грі, до суддівства та ведення протоколів під час двобічної гри забезпечило більш детальне вивчення правил гри з баскетболу.

Найбільш вагомим результатом дослідження стала позитивна динаміка за Блоком III, де кількість досліджуваних, які оволоділи вміннями розробляти індивідуальну оздоровчу програму збільшилася на 40,3 %.

Спираючись на системний підхід до фізичного виховання школярів (Ivashchenko, et al., 2026), було структурувано процес розробки програми за чотирма основними етапами, що забезпечило логічну послідовність від діагностики до практичної реалізації: самоаналіз, визначення мети, планування, реалізація, контроль. Регулярне заповнення щоденників самоконтролю навчило учнів спостерігати за станом організму, аналізувати зміни у фізичному стані під впливом навантаження та процеси відновлення. Це є підтвердженням формування компетентності «навчання впродовж життя», оскільки набуття навичок організації та побудови траєкторії фізичного вдосконалення екстраполюються на подальшу життєдіяльність школярів.

Висновки. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури підтвердили, що формування ключової компетентності «навчання впродовж життя» є важливим завданням навчального процесу з фізичного виховання в сучасній школі. Проте впровадження компетентнісного підходу гальмується браком чітких покрокових методик, які б навчали школярів трансформувати набуті на уроках знання та рухові навички у повсякденне життя.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту довів ефективність розробленої методики для формування компетенції «навчання впродовж життя», що підтверджується позитивними змінами в усіх її складових. Після завершення педагогічного експерименту 10 % школярів показали високий рівень знань з баскетболу, 10 % вище середнього, 40 % середній рівень.

Кількість учнів, які набули навичок гри у баскетбол (достатній та високий рівень виконання базових елементів і тактичної підготовленості), збільшилася на 30 % і склала 70 %. Найбільшу динаміку зафіксовано у показнику вміння самостійно розробляти індивідуальні оздоровчі програми – позитивний приріст становив 40,3 %. Учні оволоділи навичками оцінки морфофункціонального стану організму (за динамікою ЧСС) та навчилися самостійно визначати мету, обирати фізичні вправи та їх дозування з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

Отримані результати підтвердили ефективність розробленої методики формування компетентності «навчання впродовж життя» у школярів на основі модуля «Баскетбол».

Перспективи подальших досліджень будуть обумовлені пошуком ефективних методичних підходів і сучасних технологій удосконалення процесу фізичного виховання школярів.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко, Н. (2019). Компетентнізація шкільної освіти: українська версія. В *Science and society: Proceedings of the 13th International conference (July 19, 2019)* (Hamilton, Canada).

2. Вознюк, Т. (2024). Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 2, 7–19. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-1>

3. Кабінет Міністрів України. (2020). *Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти* (Постанова № 898 від 30 вересня 2020 р.). <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>

4. Ключкович, Т. В. (2016). Впровадження компетентнісного підходу в професійну підготовку вчителів європейських країн. В *Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих учених і студентів (27–28 жовтня 2016 р., м. Мукачево)* (с. 182–185). МДУ.

5. Кравченко, Т. (2020). Оптимізація фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор в умовах Нової української школи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (33), 40–51. <https://doi.org/10.15300/fcult.33.40-51>

6. Москаленко, Н. В., Сороколіт, Н. С., & Турчик, І. Х. (2019). Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи "Нова українська школа". *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5К[113]19), 223–228.

7. Москаленко, Н., Сидорчук, Т., Решетилова, В., & Михайленко, Ю. (2023). Шляхи удосконалення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 102–111. <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-102>

8. Сороколіт, Н. С. (2020). Порівняльний аналіз думки вчителів фізичної культури й учителів початкових класів щодо впровадження ключових компетентностей Нової української школи у фізичне виховання. *Інноваційна педагогіка*, 22(4), 69–73. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.14>
9. Сороколіт, Н. С., & Лук'янченко, М. І. (2023). Реалізація ключової компетентності «Навчання упродовж життя» у фізичному вихованні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5К[165]), 127–130. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).28)
10. Череповська, Г., Костюченко, Ю., & Данилов, В. (2023). Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. *Теорія, методика і практика навчання*, 3(98), 33–47. <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2023.03>
11. Шевчук, О. (2022). Особливості навчання фізичної культури молодших школярів в умовах нової української школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(60), 53–58. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-53-58>
12. Шевчук, О. П., & Белікова, Н. О. (2019). Розвиток ключових компетентностей НУШ засобами ігрової діяльності у початковій школі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12[172]), 36–41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).36)
13. Язловецька, О. В. (2021). Компетентнісний підхід як основа реформування освітнього процесу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (192), 13–17.
14. Al Ardha, M. A., Kristiyandaru, A., Muhammad, H. N., Nikmah, R. A. A., Bikalawan, S. S., Indiarsa, N., Hamdani, H., & Yang, C. B. (2025). Improving Physical Education Learning Experience through Teaching Game for Understanding Approach: A Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(5), 1268–1278. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.26>
15. Brown, T. (2018). Lifelong learning: An organising principle for reform. *Australian Journal of Adult Learning*, 58(3), 1312–1335. <https://search.informit.org/doi/10.3316/aeipt.221734>
16. Gustian, U., & Pranata, R. (2025). Game-Centered Approaches in Primary Physical Education: A Systematic Review of Implementation and Learning Outcomes. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(5), 1279–1289. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.27>

17. Ivashchenko, O., Khudolii, O., & Khudolii, M. (2026). Physical Education of Schoolchildren as a Managed Learning Process: Theoretical and Methodological Foundations, a Systems Perspective, and Modelling. *Physical Education Theory and Methodology*, 26(2), 223–229. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.2.01>
18. Longworth, N. (2003). *Lifelong learning in action: Transforming education in the 21st century* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203465684>
19. LoredanaTudor, S. (2017). Competence learning to learn in the school curriculum. In A. Iorgulescu, M. Marcu, A. C. Strungă, & D. Vlad (Eds.), *Creative imagination in social sciences* (pp. 227–237). Sitech.
20. Sorokolit, N., Shyvan, O., Lukjanchenko, M., & Turchyk, I. (2017). Improvement of 5–9th grades schoolchildren physical education in Ukraine by using variable modules curriculum. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2110–2115. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.s4635>
21. Triansyah, A., Hidayat, Y., Haetami, M., Lukitowati, S., Atmaja, N. M. K., & Mu'ammara, M. (2025). Bibliometric Analysis of Instructional Models in Physical Education: From Direct Instruction to Transformative Learning. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(5), 1290–1301. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.28>
22. Zhao, Z., & Su, Y. (2026). Wearable Technologies in School Physical Education: A Systematic Review of Pedagogical Implications. *Physical Education Theory and Methodology*, 26(1), 79–89. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.1.07>

REFERENCES

1. Bondarenko, N. (2019). Kompetentnizatsiia shkilnoi osvity: ukrainska versiiia [Competentization of school education: Ukrainian version]. In *Science and society: Proceedings of the 13th International conference (July 19, 2019)* (Hamilton, Canada).
2. Vozniuk, T. (2024). Suchasni metodychni pidkhody do provedennia urokiv fizychnoi kultury z vykorystanniam vprav zi sportyvnykh ihor u pochatkovii shkoli [Modern methodical approaches to physical education lessons using sports games exercises in primary school]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia* [Current Problems of Physical Education and Methods of Sports Training], 2, 7–19. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-1>
3. Kabinet Ministriv Ukrainy. (2020). *Pro deiaki pytannia derzhavnykh standartiv povnoi zahalnoi serednoi osvity* [On some issues of state standards of complete general secondary education] (Resolution No. 898 of September 30, 2020). <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>
4. Kliuchkovych, T. V. (2016). Vprovadzhennia kompetentnisnoho pidkhodu v profesiinu pidhotovku vchiteliv yropeiskykh krain [Implementation of the competence approach in the professional training of teachers in European countries]. In *Aktualni*

problemy navchannia i vykhovannia v umovakh intehratsiinykh protsesiv v osvitnomu ta naukovomu prostori: materialy Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. molodykh uchenykh i studentiv (27–28 zhovtnia 2016 r., m. Mukachevo) (pp. 182–185). MDU.

5. Kravchenko, T. (2020). Optyimizatsiia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv molodshoho shkilnoho viku zasobamy rukhlyvykh ihor v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly [Optimization of physical fitness of primary school students by means of outdoor games in the conditions of the New Ukrainian School]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura* [Herald of Precarpathian University. Series: Physical Culture], (33), 40–51. <https://doi.org/10.15300/fcult.33.40-51>

6. Moskalenko, N. V., Sorokolit, N. S., & Turchyk, I. Kh. (2019). Kliuchovi kompetentnosti u fizychnomu vykhovanni shkolariv v ramkakh reformy "Nova ukrainska shkola" [Key competences in physical education of schoolchildren within the framework of the "New Ukrainian School" reform]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni probleme fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)], (5K[113]19), 223–228.

7. Moskalenko, N., Sydoruk, T., Reshetylova, V., & Mykhailenko, Yu. (2023). Shliakhy udoskonalennia fizychnoho vykhovannia v zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Ways to improve physical education in institutions of general secondary education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovskia* [Sports Bulletin of the Dnieper Region], (1), 102–111. <http://dx.doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-102>

8. Sorokolit, N. S. (2020). Porivnialnyi analiz dumky vchiteliv fizychnoi kultury i vchiteliv pochatkovykh klasiv shchodo vprovadzhennia kliuchovykh kompetentnosti Novoi ukrainskoi shkoly u fizychnomu vykhovanni [Comparative analysis of the opinion of physical education teachers and primary school teachers on the implementation of key competences of the New Ukrainian School in physical education]. *Innovatsiina pedahohika* [Innovative Pedagogy], 22(4), 69–73. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.14>

9. Sorokolit, N. S., & Lukianchenko, M. I. (2023). Realizatsiia kliuchovoi kompetentnosti "Navchannia uprodovzh zhyttia" u fizychnomu vykhovanni [Implementation of the key competence "Lifelong learning" in physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)], (5K[165]), 127–130. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).28)

10. Cherepovska, H., Kostiuchenko, Yu., & Danylov, V. (2023). Vykorystannia ihrovykh tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury v pochatkovii shkoli [The use of game technologies in physical education lessons in primary school]. *Teoriia, metodyka i praktyka navchannia* [Theory, Methodology and Practice of Education], 3(98), 33–47. <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2023.03>
11. Shevchuk, O. (2022). Osoblyvosti navchannia fizychnoi kultury molodshykh shkolariv v umovakh novoi ukrainskoi shkoly [Peculiarities of physical education teaching of primary school students in the conditions of the new Ukrainian school]. *Fizyčne vychovannâ, sport ì kul'tura zdorov'â u sučasnomu suspil'stvi* [Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society], 4(60), 53–58. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-53-58>
12. Shevchuk, O. P., & Bielikova, N. O. (2019). Rozvytok kliuchovykh kompetentnosti NUSh zasobamy ihrovoi diialnosti u pochatkovii shkoli [Development of key competences of NUS by means of game activity in primary school]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)], (12[172]), 36–41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).36)
13. Yazlovetska, O. V. (2021). Kompetentnisnyi pidkhid yak osnova reformuvannia osvithnoho protsesu [Competence approach as a basis for reforming the educational process]. *Naukovi zapysky. Seriiia: Pedahohichni nauky* [Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences], (192), 13–17.
14. Al Ardha, M. A., Kristiyandaru, A., Muhammad, H. N., Nikmah, R. A. A., Bikalawan, S. S., Indiarsa, N., Hamdani, H., & Yang, C. B. (2025). Improving Physical Education Learning Experience through Teaching Game for Understanding Approach: A Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(5), 1268–1278. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.26>
15. Brown, T. (2018). Lifelong learning: An organising principle for reform. *Australian Journal of Adult Learning*, 58(3), 1312–1335. <https://search.informit.org/doi/10.3316/aeipt.221734>
16. Gustian, U., & Pranata, R. (2025). Game-Centered Approaches in Primary Physical Education: A Systematic Review of Implementation and Learning Outcomes. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(5), 1279–1289. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.27>
17. Ivashchenko, O., Khudolii, O., & Khudolii, M. (2026). Physical Education of Schoolchildren as a Managed Learning Process: Theoretical and Methodological Foundations, a Systems Perspective, and Modelling. *Physical Education Theory and Methodology*, 26(2), 223–229. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.2.01>

18. Longworth, N. (2003). *Lifelong learning in action: Transforming education in the 21st century* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203465684>
19. LoredanaTudor, S. (2017). Competence learning to learn in the school curriculum. In A. Iorgulescu, M. Marcu, A. C. Strungă, & D. Vlad (Eds.), *Creative imagination in social sciences* (pp. 227–237). Sitech.
20. Sorokolit, N., Shyyan, O., Lukjanchenko, M., & Turchyk, I. (2017). Improverment of 5–9th grades schoolchildren physical education in Ukraine by using variable modules curriculum. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2110–2115. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.s4635>
21. Triansyah, A., Hidayat, Y., Haetami, M., Lukitowati, S., Atmaja, N. M. K., & Mu'ammara, M. (2025). Bibliometric Analysis of Instructional Models in Physical Education: From Direct Instruction to Transformative Learning. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(5), 1290–1301. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.5.28>
22. Zhao, Z., & Su, Y. (2026). Wearable Technologies in School Physical Education: A Systematic Review of Pedagogical Implications. *Physical Education Theory and Methodology*, 26(1), 79–89. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2026.1.07>

*Статтю надіслано до редколегії 09.04.2026 р.
Статтю рекомендовано до друку 12.05.2026 р.*

*Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу
Creative Commons Attribution License*