

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).68](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).68)
УДК 373.5.091.33:796.011.3

Масенко Л. В.,
<https://orcid.org/0000-0002-2831-8059>
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Литовченко М. С.,
магістрант освітньо-професійної програми «014 Середня освіта»
спеціальності 014 «Середня освіта. Фізичне виховання»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Мельниченко О. С.,
магістр освітньо-професійної програми «017 Фізична культура і спорт»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
вчитель фізичної культури
школи I-III ступенів №134
Печерського району, м. Київ

РАЦІОНАЛЬНЕ КОМБІНУВАННЯ ПРОГРАМНИХ МОДУЛІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В РАМКАХ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНЬСЬКА ШКОЛА» ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У 5 ТА 6 КЛАСАХ

Побудова раціональної та ефективної системи фізичного виховання у сфері середньої освіти є надзвичайно важливою проблематикою для України, особливо враховуючи ті труднощі, з якими зіштовхнулася наша країна. З огляду на це, завдання розбудови системи фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти отримує першочергове значення [1-3]. **Мета** даної роботи полягає у визначенні раціонального, ефективного та доцільного способу комбінування окремих програмних модулів, що наявні у змісті модельної навчальної програми із фізкультури для 5 та 6 класів для організації високоякісного процесу фізичного виховання здобувачів освіти. Для досягнення зазначеної мети обрано модулі таких ігрових видів спорту, як баскетбол, гандбол та волейбол. Також метою роботи було визначення характеру суб'єктивного сприймання означених видів спорту здобувачами освіти та їх батьками. Розуміння цього дозволить ефективніше організувати процес фізичного виховання за запропонованою програмою. **Методологія** дослідження включає в себе теоретичний аналіз доступної наукової літератури та метод анкетування. **Наукова новизна** роботи полягає у вдосконаленні процесу організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, враховуючи діючу освітню концепцію «Нова українська школа». В якості **висновку** зазначено, що варіант річної програми з фізкультури, який заснований на комбінуванні таких програмних модулів, як «баскетбол», «гандбол» та «волейбол» може бути надзвичайно ефективною та продуктивною системою фізичного виховання здобувачів освіти 5 та 6 класу школи. Прогнозується, що поєднання цих видів спорту більш комплексно вплине на розвиток різноманітних фізичних та психомоторних навичок, а також сприятиме загальному фізичному та соціальному розвитку дітей.

Ключові слова: фізичне виховання, «Нова українська школа», «НУШ», баскетбол, волейбол, гандбол.

Masenko Larysa, Lytovchenko Mariia, Melnychenko Oleh. Rational combination of program modules from sports games within the framework of the "New Ukrainian School" concept to optimize the process of physical education in 5th and 6th grades. Building a rational and effective system of physical education in the field of secondary education is extremely important for Ukraine, especially considering the challenges that our country is facing. Given this, the task of developing a system for students' physical education in general secondary education institutions is of primary importance. The aim of this work is to determine a rational, effective, and expedient method of combining individual program modules available in the content of the model physical education curriculum for 5th and 6th grades, in order to organize a high-quality process of students' physical education. To achieve this goal, modules from such game sports as basketball, handball, and volleyball were selected. Additionally, the aim of the work was to determine the nature of students' and their parents' subjective perception of these sports. Understanding this will allow for a more effective organization of the physical education process according to the proposed program. The research methodology includes a theoretical analysis of available scientific literature and a questionnaire method. The scientific novelty of the work lies in improving the process of organizing physical education in general secondary education institutions, in line with the current educational concept "New Ukrainian School". In conclusion, it is stated that the annual physical education program version, which is based on the combination of such program modules as "basketball", "handball", and "volleyball", can be an extremely effective and productive system of physical education for 5th and 6th grade students. It is predicted that the combination of these types of sports will more comprehensively affect the development of various physical and psychomotor skills. Also it will contribute to the general physical and social development of children.

Key words: physical education, «New Ukrainian School», «NUSc», basketball, volleyball, handball.

Майбутнє існування сучасного українського суспільства сильно залежить від тих людей, які формують це суспільство зараз та тих, які формуватимуть його у майбутньому. Вірогідно, у найближчі роки українцям доведеться вирішувати цілу низку надзвичайно складних проблем, що потребуватиме високого рівня духовної, трудової, психологічної та

фізичної підготовки. З огляду на це, побудова раціональної та ефективної системи фізичного виховання у сфері середньої освіти є надзвичайно важливою проблематикою для України, особливо враховуючи ті труднощі, з якими зіштовхнулася наша країна.

Важливо зазначити, що низький рівень громадського здоров'я та фізичної підготовленості населення в Україні - це проблема про яку вже давно зазначали дослідники різних сфер наукової роботи. Це питання обговорювалося ще до моменту повномасштабного вторгнення російських військ на територію України та до пандемії спровокованої вірусом ковіду. А з урахуванням актуального положення речей у суспільстві, то важливо розробити загальнонаціональну стратегію збереження та примноження громадського здоров'я населення України. І завдання розбудови системи фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти отримує першочергове значення [1].

Починаючи з 2018-19 навчального року в Україні діє концепція «Нова українська школа». Передбачається, що реалізація даної освітньої моделі дозволить досягти дуже важливої мети - оформлення різнобічного розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти, сприяти їх належному вихованню та соціалізації, формуванню громадської свідомості, привити прагнення до взаємодії з природою та людьми, самовдосконалення, активної життєвої позиції, трудової діяльності та громадської активності. Досягнення цієї масштабної мети передбачається шляхом засвоєння здобувачами освіти 10 ключових компетентностей. Засвоєння цих компетентностей відбувається під час вивчення різних предметів. Для всіх ключових компетентностей спільними є наскрізні вміння, які мають сформуватися в учнів у процесі освіти. У рамках даної роботи недоцільно перераховувати усі компетентності та наскрізні вміння, вони наявні у Державному стандарті базової середньої освіти. У даній роботі лише коротко висвітлюється мета і завдання фізичної культури, як окремої дисципліни [3].

Мета фізичної культури - є забезпечення гармонійного фізичного розвитку дитини, вдосконалення її рухових умінь та навичок, які необхідні для повноцінного життя, примноження фізичного здоров'я та підвищення мотивації до занять фізичними активностями. Передбачається, що у процесі вивчення даної навчальної дисципліни вдається формувати в учнів психічну та соціально-психологічну сфери особистості. Забезпечується систематичність занять фізичною культурою та засвоєння належної техніки виконання фізичних вправ. Досягається розуміння учнями великого значення фізичної активності для підтримання належного рівня фізичного здоров'я [2, 3].

Зміст освітньої програми з фізичної культури для 5 та 6 класів має модульну систему. Один модуль передбачений на одну навчальну чверть. Наявний один обов'язковий модуль - «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка», який має бути першим у навчальному році. Наступні модулі (а це три можливі модулі до кінця навчального року) обираються у кожному закладі освіти у довільному порядку з огляду на матеріально-технічну базу школи, побажання учнів та батьків і кадрове забезпечення закладу. Кожен модуль представляє певний вид спорту. Таким чином, протягом року учні здатні познайомитися та почати вивчати три різні спортивні дисципліни. Така система має свої позитивні та негативні сторони, але на даний момент - це прийнятий освітній стандарт [2, 3]. Авторський колектив даної публікації пропонує річну програму з фізичної культури для 5 та 6 класу, в основі якої лежать модулі «Баскетбол», «Волейбол» та «Гандбол». Пов'язано це із тим, що ці види спорту мають високий потенціал у контексті побудови раціональної та високоефективної системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Нижче відбувається обґрунтування такої позиції.

В ході аналізу доступних наукових публікацій сформувався висновок про те, що баскетбол, волейбол та гандбол є ігровими дисциплінами, які позитивним чином впливають на фізичний розвиток та здоров'я дітей. Зокрема, були проведені дослідження серед учнів 6-х класів (12-13 років). В контрольній групі були діти, які відвідували лише уроки фізичної культури. В експериментальній групі були учні, які займаються у гуртку з волейболу три рази на тиждень. Учасники дослідження відносились до основної медичної групи. На початку навчального року був проведений вхідний контроль означених груп дітей, який не виявив суттєвих відмінностей у досліджуваних показниках. Наступний етап дослідження полягав у проведенні тестових методик, а саме: безперервний біг 5 хвилин, біг 30 м з високого старту, човниковий біг 3×10 м. Ці методики дозволяють визначити рівень розвитку швидкості, витривалості та спритності. В кінці експериментальної роботи проведено заключне тестування з метою визначення функціональних змін серцево-судинної системи. У результаті проведеної роботи вдалося виявити, що діти, які регулярно займаються волейболом мають кращий рівень адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень порівняно із дітьми, що відвідують лише уроки фізкультури. Це проявляється у нижчому показнику ЧСС під дією легких фізичних навантажень у дітей експериментальної групи. Таким чином можна зробити висновок, що регулярні заняття волейболом позитивним чином впливають на серцево-судинну систему дітей [5].

Групою дослідників розроблялася проблематика впливу занять баскетболом на фізичний розвиток дітей віком 12-14 років, в ході якого було сформовано контрольну та експериментальну групу. Як зазначено авторами, до експериментальної групи було залучено дітей, що займаються баскетболом у позаурочний час. В результаті було виявлено, що у контрольній групі 85% учасників дослідження мали низький рівень фізичного здоров'я, 15% - рівень нижче середнього. У експериментальній групі 30% мали низький рівень, 45% - рівень нижче середнього та 25% середній рівень фізичного здоров'я. Автори публікації припускають, що регулярні заняття баскетболом сприяли покращенню рівня фізичного здоров'я у експериментальній групі дослідження [4].

Проблематика впливу регулярних занять гандболом на здоров'я дітей у сучасному українському науково-дослідному просторі є слабо розробленою. Наявні публікації в яких передбачається, що заняття гандболом у цілому позитивно можуть впливати на організм людини. Але на момент написання даної публікації не було помічено актуальних (тобто написаних у найближчі 10 років) наукових робіт українських дослідників, які були б присвячені питанню впливу занять гандболом на фізичний розвиток та здоров'я дітей шкільного віку. У цілому варто зазначити, що тематика впливу ігрових видів спорту на фізичний розвиток та здоров'я різних верств населення в Україні потребує більшої уваги науковців різних галузей [6].

Авторами представленої публікації було проведено анкетування з метою виявлення суб'єктивного ставлення респондентів до тих видів спорту, які пропонуються у модельній програмі з фізичного виховання у якості модулів, що

вивчатимуться у школі. Респонденти відносилися до двох різних груп. Перша група – це здобувачі освіти 5 та 6 класів різних закладів загальної середньої освіти міста Києва. Друга група – це батьки означених здобувачів освіти. У першій групі наявно 44 респонденти, у другій – 65. Здобувачам освіти було запропоновано оцінити наскільки цікавим та корисним є кожен із запропонованих видів спорту. Оцінювання здійснювалося по шкалі від 1 до 10, де оцінка 1 – вид спорту є абсолютно нецікавим та шкідливим, оцінка 10 - є цікавим та максимально корисним. Батькам здобувачів освіти пропонувалося оцінити наскільки корисним та доречним для їхньої дитини є кожен із запропонованих видів спорту. Оцінювання також здійснювалося по шкалі від 1 до 10, де оцінка 1 – вид спорту є абсолютно недоречним та шкідливим, оцінка 10 - є абсолютно доречним та максимально корисним. Було встановлено середній бал суб'єктивного відношення респондентів до запропонованих видів спорту, шляхом виведення середнього арифметичного значення відповідей. Мінімально можливий бал – 1, максимально можливий - 10. Результати по деяким окремим видам спорту представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники суб'єктивного відношення здобувачів освіти та батьків здобувачів освіти до деяких видів спорту, що пропонуються для запровадження на уроках фізкультури

Оцінювані види спорту	Середній показник суб'єктивного відношення здобувачів освіти до виду спорту	Середній показник суб'єктивного відношення батьків здобувачів освіти до виду спорту
Аеробіка	4,0	6,3
Баскетбол	5,9	7,4
Військово-спортивні ігри	4,5	6,0
Волейбол	7,2	8,8
Гандбол	3,5	5,3
Гімнастика	4,2	6,9
Городки	3,2	5,6
Дзюдо	4,4	6,9
Настільний теніс	6,0	8,6
Петанк	4,3	4,4
Плавання	6,2	9,3
Рукопашний бій	4,6	5,2
Самбо	4,3	6,0
Туризм	5,3	8,5
Ушу	3,2	5,0
Футбол	5,4	8,2
Хортинг	3,5	4,3
Шахи	5,4	7,4

З огляду на наведені дані можна припустити наступне. Волейбол є спортивною дисципліною, що доволі позитивно сприймається як здобувачами освіти, так і їх батьками. У дітей це найбільш улюблений із наведених 18 видів спорту. У батьків волейбол, за ознакою позитивного відношення, поступається лише плаванню. Очікується, що завдяки цьому результативність волейболу, у якості навчальної дисципліни курсу фізичного виховання, може бути доволі високою. Діти які позитивно сприймають цю спортивну дисципліну, вірогідно, будуть більш мотивовано засвоювати технічний арсенал гри та працювати для підвищення базових фізичних якостей засобами даного виду спорту. Крім того, батьки також можуть сприяти зацікавленості та вмотивованості своїх дітей під час занять волейболом, так як вважають його корисним компонентом процесу фізичного виховання. Приблизно такого ж результату можна очікувати і від запровадження баскетболу, як навчальної дисципліни. Хоча варто зазначити, що у позитивній оцінці з боку здобувачів освіти баскетбол дещо поступається волейболу, плаванню та настільному тенісу. А оцінюючи вибори батьків можна помітити, що баскетбол поступається також туризму та футболу. Та все одно, ця дисципліна, отримує доволі високу позитивну оцінку. Що стосується гандболу, то даний вид спорту отримує доволі низьку оцінку у здобувачів освіти та дещо вищу у батьків. Вірогідно, це може бути фактором, що негативно впливатиме на результативність гандболу як навчальної дисципліни курсу фізичного виховання у школі.

На основі викладеного вище матеріалу, авторський колектив пропонує будувати річну програму із фізичної культури для 5 та 6 класу наступним чином. Перший модуль є обов'язковим та інваріативним. Основне завдання цього модулю – здійснити первинну фізичну підготовку дітей для подальшого засвоєння спортивних дисциплін. Другим модулем рекомендується запроваджувати баскетбол, який доволі позитивно сприймається учнями, що дозволить отримувати відносно високі результати процесу фізичного виховання. Третій модуль – гандбол. Важливо, що цей модуль припадатиме на третю чверть навчального року, яка є найдовшою. Це дозволить відвести певний час для вживання заходів, які дозволять змінити ставлення учнів до цього виду спорту на більш позитивне. Наприклад провести кілька суто ігрових уроків, щоб у дітей з'явився ігровий азарт саме у контексті гандболу. Четвертим модулем пропонується запроваджувати волейбол, який вірогідно, призведе до високої результативності уроків фізкультури.

Припускається, що поєднання саме баскетболу, гандболу та волейболу надзвичайно позитивно впливатиме на розвиток фізичних якостей дітей. Характер рухової діяльності у цих видах спорту є досить схожим, хоча і є свої відмінності.

Нами припускається, що тренування із окремих, але схожих за руховою діяльністю спортивних дисциплін дозволить досягти вищої результативності, на відміну від комбінування тих видів спорту, які радикально відрізняються (наприклад комбінація «городки-туризм-ушу»). Фізичні навантаження засобами баскетболу, гандболу та волейболу здійснюватимуть постійний комплексний позитивний вплив на всі основні системи організму дитини. Припускається, що у першу чергу, буде відмічатися розвиток спритності та швидкості дітей. Використання спеціальних підготовчих вправ для майбутнього засвоєння техніки дозволить розвивати силу. Належна кількість безпосередньо ігрових занять позитивним чином вплине на витривалість. Для розвитку гнучкості необхідно запроваджувати спеціальні комплекси вправ. Крім того, використання саме ігрових видів спорту може надзвичайно позитивно вплинути на ментальне здоров'я дітей. Гандбол та баскетбол є стратегічними видами спорту, де важливу роль відіграє тактика та планування. Це допомагає дітям розвивати своє стратегічне мислення та уміння приймати швидкі та обдумані рішення. У час активних бойових дій, що точаться на території України такий фактор отримує надзвичайно високе значення.

У якості висновку наш авторський колектив наголошує на тому, що запропонований варіант річної програми з фізкультури може бути доволі ефективною системою фізичного виховання здобувачів освіти 5 та 6 класу школи. Поєднання саме баскетболу, гандболу та волейболу, вірогідно призведе до продуктивного розвитку фізичних якостей дітей, примноження їхнього фізичного та ментального здоров'я. Також треба зазначити, що проблематика впливу занять баскетболом, гандболом та волейболом на здоров'я дітей середнього шкільного віку є надзвичайно актуальною темою для наукової роботи у рамках українського освітньо-наукового простору. У майбутньому наш авторський колектив спробує більш детально розробити означену наукову проблематику.

Література

1. Дудник С.В., Кошеля І.І. Тенденції стану здоров'я населення в Україні. Здоров'я населення: тенденції та прогнози. 2016. № 4 (40). С. 67-77.
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти / О. Педан та ін. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.
3. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.
4. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
5. Павлова Т., Долженко Л. Вплив позаурочних форм занять баскетболом на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2014. № 2. С. 113-116.
6. Павловський В.А., Пампура М.М. Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень у дітей підліткового віку, що займаються волейболом. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Збірник наукових праць. 2014. № 1. С. 232 – 235.
7. Пільова С.Г., Щекотиліна Н.Ф. Гандбол в системі фізичного виховання студентів. Materials of the XVI International Scientific and practical conference "Scientific horizons - 2020", м. Sheffield, 30 верес. - 7 жов. 2020 р. С. 23-25.

References

1. Dudnyk S.V., Koshelia I.I. (2016). Tendentsii stanu zdorovia naseleennia v Ukraini. Zdorovia naseleennia: tendentsii ta prohozy, (4 (40)), 67 -77.
2. Pedan O., Kolomoiets H.A., Boliak A.A., Rebryna A.A., Derevianko, V.V., Stetsenko V.H., Ostapenko O.I., Lakiza O.M., Kosyk V.M. (b. d.). Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Ofitsiyni sait Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
3. Nova ukrainska shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly. Ofitsiyni sait Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. (b. d.). Ofitsiyni sait Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
4. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
5. Pavlova T., Dolzhenko L. (2014). Vplyv pozaurachnykh form zaniat basketbolom na fizychnu pidhotovlenist ditei serednoho shkilnoho viku z riznym rivnem fizychnoho zdorovia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia: nauково-praktychnyi zhurnal, (2), 113-116.
6. Pavlovskiy V.A, Pampura M.M. (2014). Adaptatsiia sertsevo-sudynnoi systemy do fizychnykh navantazhen u ditei pidlitkovoho viku, shcho zaimaiutsia voleibolom. Fizychnе vykhovannia ta sport u konteksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektivy. Zbirnyk naukovykh prats, (1), 232-235.
7. Pilova S.H., Shchekotylyna N.F. (2020). Handbol v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv. U Materials of the XVI International Scientific and practical conference "Scientific horizons. 2020. S. 23-25.