

**Гакман Анна Вікторівна** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: an.hakman@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

**Волосяк Анна Олександрівна** – аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: volosiuk.anna@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

**Кошура Андрій Вікторович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини, Буковинський медичний університет (Чернівці, Україна)

e-mail: a.koshyra@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-3062-2794>

УДК 796.011.3

doi: 10.15330/fcult.40.8-13

Микола Байдюк

## ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ “ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА” 5-6 КЛАСІВ В УМОВАХ НУШ

**Мета.** Проаналізувати та охарактеризувати варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” 5-6 класів в умовах нової української школи. **Методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення та аналіз документальних матеріалів. **Результати.** Варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” містить в собі такі елементи: Очікувані результати навчання (описують знання та навички, якими повинні володіти учні у процесі фізичної культури); Пропонований зміст навчального предмета (базується на основних вправах що вивчаються на уроках); Види навчальної діяльності учнів (містить основні методи навчальної діяльності, які повинен застосовувати вчитель на уроках фізичної культури). **Висновки.** Підводячи підсумок можна сказати, що аналізуючи навчальну програму 5-6 класів варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” урізноманітнюється багаж засобів вивчення базових елементів легкої атлетики, у поєднанні з іграми, квестами та вікторинами, що будуть спонукати активно залучатися до процесу фізичної культури. Оцінювання тепер базується не лише на оцінці але й за графою “Характеристика результатів навчання” базуючись на спостереженні у процесі фізичної культури на протязі року.

**Ключові слова:** здоров'я, легка атлетика, уроки фізичної культури, методика, НУШ.

**Aim.** To analyze and characterize the variable module “Children’s athletics” of grades 5-6 in the conditions of a new Ukrainian school. **Methods.** Theoretical analysis and generalization and analysis of documentary materials. **Results.** The variable module “Children’s athletics” contains the following elements: Expected learning outcomes (describe the knowledge and skills that students should possess in the process of physical education); The proposed content of the educational subject (based on the main exercises studied in the lessons); Types of educational activities of students (contains the main methods of educational activities that should be used by the teacher in physical education lessons). **Conclusions.** Summing up, we can say that analyzing the curriculum of the 5th-6th grades, the variable module “Children’s athletics” diversifies the baggage of means of learning the basic elements of athletics, combined with games, quests and quizzes, which will encourage active involvement in the process of physical education. Evaluation is now based not only on the grade, but also on the column “Characteristics of learning results” based on observation in the process of physical education throughout the year. It is recommended for the physical education teacher to encourage students who show expressed cross-cutting skills, such as interest in learning, the ability to understand educational material, the ability to express their own opinions, think critically and systematically, logically justify their views, act creatively, initiate the learning process, manage emotions constructively, assess risks, make decisions, solve problems and collaborate with others to further develop skills. To do this, it is necessary to fill in the corresponding column, placing marks next to each of these skills. When analyzing the program “Physical and health culture” in Canada, we did not find a section on athletics, but its section “Basic motor skills” includes the main types included in the module “Children’s athletics” at NUSH.

Difficulties also arise during assessment, since the main method of assessment in Canada is fitness tests, which also have a large workload when taking them.

**Key words:** health, athletics, physical education lessons, methodology, NUSH.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Існуюча організація освітнього процесу на сучасному етапі створює у школярів постійні стресові навантаження, що призводить до виникнення та розвитку хронічних хвороб. Так як більшість свого часу школярі проводять у сидячому положенні (на уроках, вдома перед комп’ютером та телевізором), то у них відзначається яскраво виражене порушення постави, відсутність пластичності та культури рухів [1].

Один із способів вирішення цієї проблеми це заняття на уроках фізичної культури легкою атлетикою. Легка атлетика грає найважливішу роль системі фізичного виховання школярів. Вправи, які виконуються під час навчання легкої атлетики, більш доступні та прості, ніж вправи інших видів фізичної культури. Ці вправи можна застосовувати у навчанні дітей будь-якого віку та будь-якого ступеня їх фізичного розвитку [2].

Сучасний метод навчання в українській школі не стимулює учнів до навчання через затеоретизовані та перевантажені другорядним фактологічним матеріалом підручники. Учителі часто використовують застарілі методи навчання, а низький соціальний статус та недостатня оплата праці деморалізують педагогів, утруднюючи їх особистісне та професійне зростання.

Середня освіта відіграє ключову роль у системі освіти, оскільки на відміну від університету, вона дозволяє вирівняти рівень розвитку дітей. Саме у сім’ї та школі закладається світогляд та формується особистість з її громадянською позицією та моральними якостями. У школі може вирішуватись питання, чи зможе людина навчатись протягом усього життя та чи буде вона цьому бажати [3].

Щоб досягти успіху у впровадженні якісних змін у Новій українській школі, необхідно мати компетентного, мотивованого та відповідального вчителя, який би керувався кожною педагогічною дією та вчинком. У майбутньому наукова робота вчителя стане ключовим чинником навчально-методичного забезпечення освітньої діяльності учасників навчального процесу та зміцнить методологічний аспект його професійної підготовки в рамках внутрішньошкільної методичної роботи [7].

Методична робота в сучасній українській школі є цілісною системою, яка самостійно розвивається та забезпечує професійний розвиток вчителів, сприяє розвитку освіти в цілому та забезпечує супровід освітніх практик, закладів і інновацій. Сучасна методична робота заснована на взаємодії між педагогічною наукою та освітньою практикою та враховує кращі традиції поваги до педагогічної праці. Головною метою методичної роботи є забезпечення нового, більш високого рівня якості освіти, який передбачається концепцією “Нова українська школа” і орієнтований на стратегічний розвиток [5, 8].

Так як, в умовах сучасної модернізації шкільної освіти навчальна програма з фізичної культури була змінена, та з 2022-2023 навчальних років 5 класи розпочали навчання за оновленою модальною навчальною програмою “Фізична культура. 5-6 класи” для закладів загальної середньої освіти. Існує необхідність характеристики її основних модулів, у нашому випадку варіативного модуля “Дитяча легка атлетика”.

**Мета** – проаналізувати та охарактеризувати варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” 5-6 класів в умовах нової української школи

**Методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення та аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження.** Аналізуючи навчальну програму 5-6 класів варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” можна виділити такий пропонований зміст навчального предмету:

- Історія розвитку дитячої легкої атлетики.
- Види дитячої легкої атлетики.

- Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики.
- Спеціальні та прикладні фізичні вправи: Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань. Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 500 м Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом “зігнувши ноги”; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом “переступання”. Метання малого м’яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль.
- Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ. Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію.
- Бігові види: біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар’єрами-висота 20-30 см), біг з перешкодами (слалом), біг “по швидкісній драбині”. “Формула – 1”. Техніка передачі естафетної палички. Біг на витривалість.
- Стрибкові види: Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку.
- Види метань: Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м’яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, “обертальне метання”.

Знання та навички якими повинен володіти учень у процесі вичення модуля “Дитяча легка атлетика”:

Називає: фізичні навички, які формуються за допомогою легкої атлетики; активна участь у вікторинах та іграх, пов’язаних з легкою атлетикою; дотримання правил безпечної поведінки та уважне ставлення до власного та здоров’я інших.

Виконання різних видів фізичних вправ, у тому числі дитячих легкоатлетичних вправ; здатність відтворювати вправи із заданим ритмом, дистанції “Формули-1” та “Формули віражів”; технічні навички, включаючи пересування по “швидкісній драбині”, біг з перешкодами та метання з обертанням; готовність до бігу на витривалість, з урахуванням рівномірності, дихання та темпу.

Характеризуючи оцінювання освітніх досягнень проводяться різні види оцінювання результатів навчання учнів, зокрема формувальне, поточне, тематичне, семестрове та підсумкове. Семестрове та підсумкове оцінювання проводяться за 12-бальною системою (шкалою), де результати позначаються цифрами від 1 до 12.

Свідоцтво досягнень представляє результати навчальних досягнень учнів 5-6 класу з фізичної культури та інших предметів, які визначені освітньою програмою закладу освіти. Характеристика навчальної діяльності формується відповідно до переліку наскрізних умінь, які визначені Державним стандартом базової середньої освіти. Ця графа заповнюється класним керівником на основі спостережень, які проводяться спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження за фізичною культурою проводяться протягом року за планом, який визначений закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано відзначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці, такі як виявлення інтересу до навчання, розуміння отриманої інформації, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу у процесі навчання, керувати емоціями конструктивно, оцінювати ризики, приймати рішення, розв’язувати проблеми, співпрацювати з іншими для заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Графа заповнюється шляхом виставлення відповідної позначки поруч із кожним сформованим умінням.

Графа “Характеристика результатів навчання” заповнюється на основі результатів досягнень учнів, які зафіксовані в класних журналах протягом навчального року. Перед виставленням підсумкової оцінки у відповідних графах рекомендується використовувати аббревіатури (“В”, “Д”, “С”, “П”), що відповідають рівням досягнень орієнтов-

них критеріїв оцінювання результатів навчання з предметів (Високий, Достатній, Середній, Початковий), або виставляти відповідні бали.

На уроці фізичної культури основною ланкою системи контролю є поточний контроль, який проводиться систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та корегування застосовуваних технологій навчання. Функцією поточного контролю є навчальна. Тематичне оцінювання здійснюється на підставі поточного оцінювання освітньої діяльності учнів за певний період, як правило, на початку чверті чи триместру.

Оцінювання за півріччя може бути здійснене на основі загальних результатів, відображених у Свідоцтві досягнень. Це проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу та підтвердження результатів поточних оцінок. Завдання для проведення піврічного контролю розробляються вчителем з урахуванням програми та рівня навченості учнів. Контроль може бути проведений у формі тестування або інших комплексних методів. Оцінка за півріччя встановлюється на основі формувального оцінювання та контролю загальних результатів.

Річне оцінювання базується на загальній оцінці результатів навчання за обидва семестри, і має на меті оцінювання досягнень учнів у порівнянні з очікуваними результатами, передбаченими навчальною програмою, а також оцінювання рівня сформованості їх компетентностей.

Оцінювання досягнень учнів з особливими освітніми потребами проводиться відповідно до індивідуальної програми розвитку, де зазначено труднощі їх функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, які можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання. Вибір форм оцінювання здійснюється індивідуально з обов'язковим урахуванням можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я кожного учня.

При оцінюванні рівня сформованості компетентностей учнів з особливими освітніми потребами виключаються ті складові (знання, вміння, види діяльності тощо), опанування яких є утрудненим або неможливим для учня через його труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я [6].

**Дискусія.** Аналізуючи навчальну програму “Фізичної та оздоровчої культури” у Канаді, дана програма включає в себе такі основні розділи:

1. Основні рухові навички.
2. Фітнес.
3. Фокус на афективну область (наприклад, “SEL” – соціально-емоційне навчання).
4. Ігри.
5. Танці, гімнастика та індивідуальні заняття.

Як ми можемо зауважити то розділу легка атлетика у тому чи іншому вигляді вищеназвана програма не містить. Але якщо більш глибоко проаналізувати перший розділ, то в його змісті ми побачимо багато спільних навичок, та вправ які включає модуль “Дитяча легка атлетика”, такі як: ходьба; біг; стрибки; метання [10].

Ще однією відмінністю канадської системи фізичного виховання є те що учні на кожен семестр обирають по чотири курси, і може скластися ситуація, коли на першому семестрі діти мають урок фізичної культури кожного дня, а на наступний семестр не мають взагалі [9].

Одним із найскладніших аспектів у галузі фізичної культури Канади – є оцінювання, оскільки немає підручників чи посібників для вчителів, а єдині доступні стандартизовані тести – це фітнес-тести. Метою фітнес-тестування та тестування загалом є надання корисної особистої інформації про спосіб життя, покращення особистої про-

дуктивності, діагностика недоліків та/або визначення ефективності програм тренувань. Саме за такою методикою відбувається оцінювання у Канаді [9].

**Висновки.** Підводячи підсумок можна сказати, що аналізуючи навчальну програму 5-6 класів варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” урізноманітнюється багаж засобів вивчення базових елементів легкої атлетики, у поєднанні з іграми, квестами та вікторинами, що будуть спонукати активно залучатися до процесу фізичної культури.

Оцінювання тепер базується не лише на оцінці але й за графою “Характеристика результатів навчання” базуючись на спостереженні у процесі фізичної культури на протязі року. Вчителю фізичної культури рекомендується заохочувати учнів і учениць, які проявляють виражені наскрізні навички, такі як зацікавленість у навчанні, здатність розуміти навчальний матеріал, вміння висловлювати власні думки, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати свої погляди, діяти творчо, ініціювати процес навчання, керувати емоціями конструктивно, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми та співпрацювати з іншими стосовно подальшого розвитку навичок. Для цього необхідно заповнити відповідну графу, виставляючи позначки поруч із кожним з цих навичок.

При аналізі програми “Фізична та оздоровча культура” в Канаді, ми не знайшли розділу легка атлетика, але його розділ “Основні рухові навички” включає основні види що входять в модуль “Дитяча легка атлетика” за НУШ.

Також складності виникають при оцінюванні, так як основним способом оцінювання у Канаді є фітнес-тести, які також мають велике навантаження при його складанні та не завжди оптимальним оцінюванням.

1. Базилевич Н.О., Юрченко І.В., Тонконог О.С., Мовчан В.П. Особливості застосування і методики поєданого розвитку швидкісно-силових здібностей і техніки стрибків у довжину з розбігу з учнями 5-6 класів // Scientific Collection “InterConf”, Current Issues and Prospects for The Development of Scientific Research”. Prague : Czech Republic, 2022. №27(133). Pp. 400-417.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Підвищення рівня здоров'я молодших школярів засобами легкої атлетики. Scientific Collection “InterConf”, №60: Scientific Trends and Trends in The Context of Globalization. Umeå, Sweden: Mondial, 2021. Pp. 360-380.
3. Гриневич, Л., Елькін, О., Калашнікова, С., Коберник, І., Ковтунець, В., Макаренко, О., Малахова, О., Нанаєва, Т., Усатенко, Г., Хобзей, П., & Шиян, Р. (2016). Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / М. Грищенко (заг. ред.), Міністерство освіти і науки України. URL: <https://cutt.ly/oRYU2ff>.
4. Лебедик Л.В., Стрельников В.Ю., Стрельников М.В. Сучасні технології навчання і методики викладання дисциплін : навчально-методичний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів середньої, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти. Полтава : АСМІ, 2020. 303 с.
5. Лимар Ю. М., Чекан Ю. М. Нові професійні ролі вчителя в умовах Нової української школи. Інноваційна педагогіка : зб. наук. праць. Одеса, 2019. Вип. 15. Т. 2. С. 82-85.
6. Модельна навчальна програма “Фізична культура. 5-6 класи” для закладів загальної середньої освіти [Електронний ресурс] / [О. С. Педан, Г. А. Коломоєць, А. А. Боляк та ін.]; Міністерство освіти і науки України. 2022. URL: <https://is.gd/3wyRdv>.
7. Онишук Л. А. Нова українська школа: реалії та перспективи. Український педагогічний журнал. 2018. № 1. С. 47–53.
8. Сорочан Т. М. Методична робота: підготовка вчителів до реалізації концепції “Нова українська школа”. URL: <https://is.gd/PTCkKe>.
9. Swaithes W., Young G., Temertzoglou T. Exploring Physical Education in Canada. 2021. URL: <https://is.gd/F8EtdT>.
10. The Ontario Curriculum Health and Physical Education // Queen’s Printer for Ontario. 2019. 320 с. URL: <https://is.gd/Fc7LVJ>.

#### References

1. Bazilevich N.O., Yurchenko I.V., Tonkonog O.S., Movchan V.P. Peculiarities of the application of the combined development of speed and strength abilities and the technique of long jump from a run with

- 
- students of 5-6 grades // Scientific Collection “InterConf”, Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research”. Prague: Czech Republic, 2022. No. 27(133). Pp. 400-417.
2. Bazilevich N.O., Tonkonog O.S., Yurchenko I.V. Improving the health level of junior high school students by means of athletics. Scientific Collection “InterConf”, No. 60: Scientific Trends and Trends in the Context of Globalization. Umeå, Sweden: Mondial, 2021. Pp. 360-380.
  3. Hrynevych, L., Elkin, O., Kalashnikova, S., Kobernyk, I., Kovtunets, V., Makarenko, O., Malakhova, O., Nanaeva, T., Usatenko, G., Khobzei, P., & Shiyani, R. (2016). New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary school reform (M. Hryshchenko, editor-in-chief). Ministry of Education and Science of Ukraine. URL: <https://cutt.ly/oRYU2ff>
  4. Lebedyk L.V., Strelnikov V.Yu., Strelnikov M.V. Modern learning technologies and methods of teaching disciplines: Educational and methodological manual for students of advanced training courses for pedagogical workers of secondary, vocational (vocational-technical), vocational pre-university institutions and higher education. Poltava: ASMI, 2020. 303 p.
  5. Lyman Y. M., Chekan Y. M. New professional roles of the teacher in the conditions of the New Ukrainian School. Innovative pedagogy: coll. of science works Odesa, 2019. Issue 15. Vol. 2. P. 82-85.
  6. Model educational program “Physical culture. 5-6 classes” for institutions of general secondary education [Electronic resource] / [O. S. Pedan, G. A. Kolomoets, A. A. Bolyak, etc.] // Ministry of Education and Science of Ukraine. 2022. URL: <https://is.gd/3wyRdv>
  7. Onyshchuk L. A. New Ukrainian school: realities and prospects. Ukrainian Pedagogical Journal. 2018. No. 1. P. 47–53.
  8. Sorochan T. M. Methodical work: preparing teachers for the implementation of the “New Ukrainian School” concept. URL: <https://is.gd/PTCkKe>.
  9. Swaites W., Young G., Temertzoglou T. Exploring Physical Education in Canada [Електронний ресурс]. 2021. URL: <https://is.gd/F8EtdT>.
  10. The Ontario Curriculum Health and Physical Education [Електронний ресурс] // Queen’s Printer for Ontario. 2019. 320 с. URL: <https://is.gd/Fc7LVJ>.

#### Цитування на цю статтю:

Байдюк МЮ. Характеристика варіативного модуля “Дитяча легка атлетика” 5-6 класів в умовах НУШ. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 8-13

#### Відомості про автора:

**Байдюк Микола Юрійович** – асистент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: [m.baidiuk@chnu.edu.ua](mailto:m.baidiuk@chnu.edu.ua) 0971233504

<http://orcid.org/0000-0002-7219-7653>

УДК 796:379.8

*Наталія Бишевець, Костянтин Сергієнко*

doi: 10.15330/fcult.40.13-18

## РОЛЬ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ВИБОРІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

**Мета дослідження** – дослідити особливості використання студентами копінг-стратегій в умовах триваючого збройного конфлікту на території країни залежно від способу їхнього життя. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні, яке тривало з 8 грудня по 30 грудня 2022 року, прийняло участь 186 здобувачів вищої освіти м. Київ. **Результати дослідження.** З’ясувалося, що серед когнітивних копінг-стратегій статистично значуще ( $p < 0,05$ ) менша частка студентів використовує адаптивні варіанти копінг-поведінки. Установлено, що адаптивні копінг-стратегії домінують в їх емоційній, а відносно адаптивні – в поведінковій сфері. Визначено, що серед студентів 45,7% характеризуються активним способом життя, а серед студенток – 32,8%. **Висновки.** Доведено, що студенти, які характеризуються активним способом життя, статистично значуще частіше ( $p < 0,05$ ) обирають адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій, ніж студентки, схильні до пасивного способу життя.

**Ключові слова:** активний спосіб життя, студенти, стрес, копінг-поведінка, копінг-стратегії.