

Особливості адаптаційного періоду до занять фізичною культурою учнів 5–6 класів в освітній концепції Нової української школи

УДК: 796.011.3:373.51

В. П. Семененко, В. В. Теліус

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. Сучасна система середньої освіти постійно зазнає трансформацій, розширює горизонти та вдосконалюється відповідно до вимог суспільства та важливих потреб підрастаючого покоління. Відповідно до цього, впровадження концепції Нової української школи (НУШ) призвело до величезних змін у системі початкової та базової середньої освіти, спрямованих на покращення навчального процесу та адаптації учнів до нових умов навчання. Перехід учнів від початкової до базової середньої освіти маркує початок нової фази їхнього освітнього шляху. Цей період характеризується значними змінами у фізичних та психічних процесах організму школярів, ціннісних орієнтаціях та мотивації до занять фізичними вправами. Відповідно до цього у вимогах до навчальної програми, методах навчання, а також у досягненні очікуваних результатів навчання та засвоєнні базових компетенцій передбачаються суттєві зміни. Однак, адаптація до нових умов процесу фізичного виховання в середній школі може викликати ряд труднощів, які потребують уваги, аналізу та вивчення. **Мета.** Дослідити особливості адаптаційного періоду учнів 5–6-х класів до занять фізичною культурою в середній школі за модельною навчальною програмою в освітній концепції Нової української школи. **Методи.** Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, аналіз нормативних та стратегічних документів; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу. **Результати.** Проаналізовано адаптаційний потенціал учнів у процесі асиміляції фізичних навичок та вимог до програми з фізичної культури у середній школі. Аналіз динаміки адаптаційних процесів відобразив зміни в ставленні учнів 5–6-х класів до фізичної активності та підвищенні їхньої мотивації до участі в уроках фізичної культури. В процесі дослідження проведено оцінювання ефективності методів та підходів, які використовувалися для полегшення періоду адаптації. Виявлено оптимальні методики, спрямовані на покращення процесу адаптації учнів до нових вимог програми з фізичної культури. Особливу увагу приділено оцінюванню ефективності індивідуальних підходів до учнів під час проходження адаптаційного періоду.

Ключові слова: адаптаційний період, модельна навчальна програма, Нова українська школа (НУШ), освітня концепція, середня школа, фізична культура, фізична активність.

Characteristics of the period of adaptation to physical education classes of 5-6-grade students under the educational concept of the New Ukrainian school

V. P. Semenenko, V. V. Telius

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Abstract. The modern system of secondary education is constantly undergoing transformations, expanding horizons and improving in accordance with the requirements of society and the important needs of the younger generation. Accordingly, the introduction of the New Ukrainian school (NUS) concept has led to huge changes in the primary and basic secondary education system aimed at improving the learning process and adapting students to new learning conditions. The transition of students from primary to basic secondary education marks the beginning of a new phase of their educational journey. This period is characterized by significant changes in students' physical and mental processes, value orientations, and motivation to

physical exercise. Accordingly, significant changes are expected in curriculum requirements, teaching methods, as well as in the achievement of expected learning outcomes and mastery of basic competencies. However, adaptation to the new conditions of physical education in secondary school can cause a number of difficulties that require attention, analysis, and study. *Objective.* To investigate peculiarities of adaptation period of pupils of 5-6th grades to physical culture classes in secondary school according to model curriculum in educational concept of New Ukrainian school. *Methods.* Theoretical analysis and generalization of scientific literature, analysis of normative and strategic documents; content analysis of documentary materials; and method of systemic analysis. *Results.* The adaptive potential of students in the process of assimilation of physical skills and requirements to the physical education program in secondary school were analyzed. The analysis of the dynamics of adaptation processes reflected changes in the attitude of 5-6-grade students to physical activity and in their increased motivation to participate in physical education classes. The study evaluated the effectiveness of methods and approaches used to facilitate the adaptation period. The optimal methods aimed at improving the process of students' adaptation to the new requirements of the physical education program were identified. Particular attention was paid to evaluating the effectiveness of the use of individualized approach to students during the adaptation period.

Keywords: adaptation period, model curriculum, New Ukrainian school (NUS), educational concept, secondary school, physical education, physical activity.

Постановка проблеми. Нова українська школа (НУШ) як основна реформа шкільництва являє собою ключовий крок у сфері початкової та базової середньої освіти в Україні і має на меті здійснення перегляду підходів до навчання та переосмислення змісту освіти. Ця ініціатива спрямована на сприяння якісному органічному розвитку дітей та підлітків, а також професійному зростанню й удосконаленню підготовки педагогів [1, 5, 11].

Фізична культура як освітній компонент концепції НУШ покликана сприяти підвищенню активної практичної діяльності серед дітей шкільного віку. Основний акцент у цій галузі знань зроблено на розвиток компетентностей, накопичення рухового досвіду, забезпечення належної фізичної активності та вдосконалення особистісного фізичного й інтелектуального розвитку. Основною метою є формування культури рухів та можливості учнів обирати власний освітній шлях замість орієнтації на «отримання оцінки» за контрольні нормативи чи «досягнення спортивних результатів» [2–4, 8].

Особливо важливим є період переходу з молодшої до середньої школи, оскільки адаптація до змін процесу навчання передбачає переорієнтацію на розвиток індивідуальних здібностей та відкриття можливостей для самореалізації кожного учня. Цей адаптаційний період характеризується націленістю на активну участь учнів у виконанні фізичних вправ і занять, спрямованих на зміцнення та підвищення рівня власного фізичного здоров'я та розвитку особистості через фізичну активність.

Дослідження вітчизняних учених, що стосуються освітньої реформи НУШ націлені на аналіз впровадження її у процес фізичного виховання

учнів. Науковці акцентують увагу передовсім на аналізі стандартів НУШ та програмному забезпеченні, професійній підготовці вчителів фізичної культури та підборі ефективних засобів фізичного виховання в умовах НУШ [1, 5, 9, 10, 12, 13].

Важливо відмітити, що проблематиці адаптаційних процесів у ході вивчення навчального предмета «Фізична культура» при переході від дошкільної до молодшої, від молодшої до середньої та від середньої до старшої шкіл у наукових джерелах не приділено достатньої уваги, що свідчить про необхідність розгляду та поглибленого аналізу нової освітньої концепції в розрізі інновацій у змісті навчання, які можуть вплинути на сприйняття та вивчення фізичної культури учнями в перехідні періоди.

Мета дослідження — вивчити особливості адаптаційного періоду учнів 5–6-х класів до занять фізичною культурою в середній школі за модельною навчальною програмою в освітній концепції Нової української школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; аналіз нормативних та стратегічних документів; контент-аналіз документальних матеріалів; метод системного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Адаптаційний період переходу від молодшої до середньої школи характеризується різноманітними змінами в житті школярів, це стосується як фізичного розвитку, так і психічного здоров'я, а також поглиблення та розширення соціальних зв'язків, змін у ціннісних орієнтаціях та мотивації до занять фізичними вправами. Ця багатофакторна структура тісно переплітається з процесом навчання та має враховувати всі зазначені скла-

дові для успішного процесу адаптації до навчання у середній школі.

Перехід від молодшої до середньої школи може охоплювати віковий діапазон від 9 до 12 років, що припадає частково на етап «другого дитинства» та початок підліткового періоду, який характеризується швидким нерівномірним ростом і розвитком організму, під час якого відбуваються значні зміни у фізичному, розумовому, моральному, соціальному та духовному розвитку особистості.

У перехідному періоді спостерігаються значні зміни у розвитку рухових якостей, зменшується темп розвитку гнучкості, помірно збільшуються витривалість та швидкісні здібності, високими темпами поліпшуються координаційні та силові здібності.

Активно змінюються психічні процеси, пов'язані з початком підліткового періоду. Це проявляється в ускладненні психічних процесів — почуттів, відчуттів, сприйняття, мислення, пам'яті, уяви, а також таких психічних зв'язків, як здатності і мотиви діяльності, потреби й інтереси, ціннісні орієнтації. Великого значення набуває емоційний фактор у самооцінці здібностей, розпочинається процес активного дорослішання, наслідування поведінки, порівняння та зіставлення соціальних ролей, пошук власної ідентичності та приналежності у соціальній структурі.

Усі ці зміни прямо та опосередковано впливають на процес навчання, засвоєння навчального матеріалу, оволодіння певними компетенціями, саме тому важливою є структура освітньої діяльності з урахуванням індивідуальних психофізичних особливостей організму дитини у період переходу від початкової до середньої школи.

Проведений аналіз наукової, науково-методичної літератури та інших джерел інформації показав, що процес навчання фізичній культурі в середній школі націлений на досягнення важливої мети базової освіти: розвиток природних здібностей, відкриття та розвиток інтересів, а також обдарувань учнів. Все це спрямоване на формування компетентностей, необхідних для їх соціалізації, громадянської активності та свідомого вибору життєвого шляху й самореалізації. Основна мета — стимулювати бажання учнів продовжувати навчання на рівні профільної освіти або здобувати професійні навички, розвивати в них відповідальне й шанобливе ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, а також формувати національні та культурні цінності українського народу [1, 3, 7].

Відповідно до цього, в концепції НУШ на основі Державного стандарту базової освіти роз-

роблено модельну навчальну програму «Фізична культура» для 5–6-х класів, яка включає комплексний проєкт для адаптаційного циклу навчання, що забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного до підліткового віку. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5–6-х класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура» [6, 7].

Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, формування ціннісних орієнтацій на використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя, формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях, освоєння знань, розуміння суті руху, формування позитивного ставлення до рухової активності [7].

Навчальна програма побудована за модульною системою та включає інваріантну частину програми для всіх закладів загальної середньої освіти та 60 варіативних модулів з фізкультурно-спортивною діяльністю, які можуть бути використані вчителями фізичної культури на вибір з урахуванням матеріально-технічної бази закладу освіти та інтересів учнів до запропонованих модулів з фізкультурно-спортивною діяльністю для формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей. Програма кожного варіативного модуля містить такі організаційно-методичні рекомендації, які забезпечують процес наскрізного вивчення функціональних можливостей організму дітей та забезпечують гармонійний фізичний розвиток протягом їх використання. Відповідно до концепції НУШ за один рік навчання за програмою «Фізична культура» мають бути запропоновані до вивчення від 12 до 16 варіативних модулів або їх елементів. Під час вибору освітнім закладом варіативних модулів оцінюються такі фактори: сезонність, наявність матеріально-технічної бази, професійна підготовка вчителів фізичної культури, рівень безпеки, статево-вікові особливості тощо.

Концепція НУШ передбачає наступність навчання та включає заплановані періоди адаптації, як в модульній навчальній програмі «Фізична культура» для 5–6-х класів, де передбачено початок навчання за варіативними модулями з 5-го класу (1 рік навчання) в адаптаційному циклі базової середньої освіти, та поглиблення вивчення навчального матеріалу і програмних засад у 6-му класі.

Основною ідеєю застосування такої програми у системі навчання фізичній культурі є відсутність обов'язкових нормативів та оцінок за техніку виконання певних вправ, натомість на перший план виходить засвоєння життєво необхідних рухових умінь та навичок, формування здорового способу життя, заохочення та мотивування до самостійної рухової активності.

У процесі асиміляції рухових навичок учнів у середній школі важливо враховувати їхній адаптаційний потенціал, оскільки він є ключовим для успішності навчання. Врахування цього потенціалу дозволяє підлаштувати процес реалізації навчальної програми фізичної культури до потреб учнів, роблячи її більш придатною та доступною для засвоєння. Важливо враховувати рівень фізичної підготовленості учнів, їхні індивідуальні можливості та специфіку розвитку організму у цей період, щоб забезпечити оптимальні умови для освоєння навичок рухової активності. Наявність гнучкої програми (варіативні модулі) з фізичної культури дозволяє пристосовувати завдання та методи навчання до потреб та можливостей кожного учня, що сприяє їх успішному включенню в навчальний процес і розвитку фізичних навичок.

Під час адаптаційного періоду до навчання у середній школі в учнів формується розуміння важливості та цінності фізичної активності для здоров'я та загального розвитку.

Виявлено, що учні 5–6-х класів виявляють сталий інтерес до фізичної активності та спортивних занять, який зберігається з початкової школи. Збереження зацікавленості у фізичній активності може бути спричинене не лише фізичними змінами в організмі, а й соціальними аспектами, включаючи взаємодію з однолітками та зростання самосвідомості.

Зазначено, що підвищення мотивації учнів до фізичної активності та участі у заняттях з фізичної культури в 5–6-х класах зумовлене також позитивними змінами в організації навчального процесу за концепцією НУШ, удосконаленням методик викладання та більш інноваційним підходом до організації уроків фізичної культури. Зокрема, активніше використання інтерактивних методів, ігрових технологій та розвивальних програм сприяє створенню стимулюючого середовища для учнів, що дозволяє їм більш ефективно відчувати свою важливу роль у процесі фізичного виховання.

Відповідно до концепції НУШ, у процесі проходження адаптаційного періоду до навчання фізичній культурі у середній школі важливо також розглянути ефективність індивідуального

підходу, що використовується для покращення процесу адаптації до нових умов та навчального середовища.

Оцінка ефективності індивідуального підходу у період адаптації до навчання фізичній культурі у середній школі має важливе значення для оптимізації процесу навчання та розвитку учнів і полягає передусім у врахуванні рівня розвитку фізичних здібностей та особливостей кожного учня, а також в оцінці ступеня відповідності підходів до індивідуальних потреб учнів, що дозволяє підбирати оптимальні методи та засоби фізичного виховання.

Також важливою складовою індивідуального підходу в адаптаційному періоді є аналіз мотивації та зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою, а також оцінка комфорту, з яким учні займаються фізичними вправами, їх психологічний стан та готовність до сприйняття навчального матеріалу.

Важливим етапом оцінювання ефективності індивідуального підходу є вивчення взаємодії учнів із вчителями фізичної культури. Оцінювання впливу вчителя на адаптацію учнів до засвоєння навчального матеріалу дає можливість визначити ефективність його методів та стимулювати покращення процесу навчання.

Основними проблемами успішного засвоєння програми з фізичної культури в адаптаційному періоді переходу до середньої школи залишається недостатнє врахування особистісних факторів розвитку організму школярів, до яких можна віднести:

1. *Фізичні зміни та загальна адаптація організму.* Швидкі темпи фізичного зростання та змін в організмі вимагають від учнів адаптації до його нового стану, що може впливати на їхню здатність до виконання конкретних фізичних вправ.

2. *Необхідність у засвоєнні нових умінь та навичок в рамках навчальної методики.* Під час переходу до середньої школи, школярі стикаються з більш високим рівнем вимог навчальної програми «Фізична культура», а також з більшою складністю фізичних вправ, що може створювати труднощі у засвоєнні нових умінь та навичок в рамках навчальної методики з використанням різноманітних варіативних модулів.

3. *Психологічна адаптація до нового середовища.* Зміна оточення та підвищені вимоги до навчання у середній школі можуть викликати психологічний стрес та потребу в адаптації до нового середовища. Це включає адаптацію до нових вчителів, спілкування з новими однолітками та роботу за іншим навчальним графіком.

4. Підвищення вимог та умов до занять. У середній школі вимоги до учнів на уроках фізичної культури поступово зростають. Зміна обсягу навчального матеріалу, підвищення складності виконуваних фізичних вправ, зміна обсягу початкових занять можуть створити труднощі в адаптації учнів до нових вимог навчального процесу у сфері фізичної культури.

5. Труднощі з власною мотивацією та зацікавленістю. У підлітковому віці зміна інтересів та зацікавленості може впливати на бажання участі в уроках фізичної культури. Зростання інтересів до інших сфер життя може стати перешкодою для власної мотивації до фізичної активності.

Таким чином, перехід учнів від початкової до середньої школи є важливим етапом, що вимагає комплексного підходу та уважного врахування їхніх фізичних, психологічних та соціальних потреб. Саме у цей період ставляться нові завдання перед освітньою системою, зокрема, правильне використання наповнюваності програми з фізичної культури, спрямованої на успішну адаптацію школярів до нових умов навчання.

Література

1. Гриневич Л. Нова українська школа: основи стандарту освіти [New Ukrainian school: the basics of the education standard]. 2016. 64 с.
2. Лисенко Л, Вітченко А, Синявська Ю. Впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [Implementation of modern health-preserving technologies in the process of physical education of primary school children]. Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. 2012; 102: 229-232.
3. Лянной МО, Рибалко ПФ. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти [Methods of managing health-enhancing physical activities in modern secondary education institutions]. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2019;4 (88): 280-289.
4. Моїсєєв СО, Потеряйко СМ. Ризики та можливості компетентісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи [Risks and opportunities of competency-based physical education for students of the New Ukrainian school]. Харків. т. 2. С. 101-105.
5. Москаленко НВ, Сороколіт НС, Турчик ІХ. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа» [Key competences in pupils' physical education lessons according to the reform "New Ukrainian School"]. Науковий часопис ім. М. П. Драгоманова. 2020;3 (123):364-371.
6. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі [National strategy for building a safe and healthy educational environment in the New Ukrainian school]. № 195 від 25 травня 2020. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
7. Педан ОС, Коломоєць ГА, Боляк АА, Ребрин АА, Дерев'яно БВ, Стеценко ВГ, Остапенко ОІ, Лакіза ОМ, Косик ВМ та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6-х класи» для закладів загальної середньої освіти від 17.08.2022 року № 752 [Model curriculum "Physical

Висновки. Успішна адаптація до навчання у середній школі залежить від різноманітних аспектів, таких як фізичний розвиток, психічне здоров'я та зміна мотивації учнів до занять фізичними вправами. Розуміння та урахування цих факторів є ключовими у забезпеченні успішного адаптаційного процесу школярів.

Концепція НУШ, зокрема модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5–6-х класів спрямована на створення гармонійного фізичного розвитку учнів, виховання ціннісних орієнтацій до активного способу життя та формування компетентностей у їхньому застосуванні, що дозволяє забезпечити успішність цього важливого перехідного періоду в житті учнів.

Перспективи подальших досліджень передбачають проведення досліджень з визначення впливу на організм учнів 5–6-х класів різних варіативних модулів предмета фізичної культури в адаптаційному періоді навчання в умовах Нової української школи.

Culture. Grades 5-6" for general secondary education institutions dated August 17, 2022 No. 752].

8. Про затвердження концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти [On approval of the concept of daily sports development in educational institutions]. Наказ МОН, Мінмолодьспорт № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року. Режим доступу: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327

9. Семененко В, Трачук С, Давиденко О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом [Basics of programming physical education and recreation classes for children]. Київ: ТОВ Видавничий дім АртЕк; 2019. 248 с.

10. Семененко В, Трачук С, Теліус В, Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи [European experience of organizing physical activity of children and adolescents: Problems and prospects]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 3: 56-62.

11. Сороколіт НС. Можливості реалізації ключових компетентностей Нової української школи у фізичному вихованні школярів [Potential for the implementation of the key competencies of the New Ukrainian school in physical education of schoolchildren]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019, 3: 167-174.

12. Трачук С, Семененко В, Долженко Л, Мамедова І, Довгаль В. Сталій розвиток освітнього середовища для заохочення рухової активності школярів [Sustainable development of the educational environment to encourage physical activity in schoolchildren]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 2: 81-85.

13. Турчик ІХ, Сороколіт НС, Цюпак Б. Формування громадських та соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання [Formation of civic and social competences by means of physical education]. Науковий часопис ім. М. П. Драгоманова. 2020; 1 (121):102-107.

smart.semenenko@gmail.com
valeriia.telius@gmail.com

Надійшла 01.02.2024