DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).05
УДК 378.016:796(038)

Гнітецька Т. В.,
http://orcid.org/0000-0003-2181-9552
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Ковальчук Н. М.,
http://orcid.org/ 0000-0002-7230-2521
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Завацька Л. А.
http://orcid.org/ 0000-0001-5550-8248
кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янчука», м. Рівне
Лазарев А. С.
http://orcid.org/ 0009-0003-2204-6528
аспірант кафедри теорії та методики початкової освіти, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янчука», м. Рівне

ТЛУМАЧНИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ВАРІАТИВНОГО НАВЧАЛЬНОГО МОДУЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ «ВОРКАУТ»

Модуль «Воркаут» входить у зміст модельної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів Нової української школи (НУШ) з 2024-2025 навчального року. Навчальний матеріал базових елементів цього модуля у програмі викладено з дотриманням своєрідної термінології, яку використовують воркаутери на вуличних тренуваннях. Нашими дослідженнями виявлено проблему неготовності вчителів фізичної культури до викладання модуля «Воркаут» через труднощі розуміння його базових термінів. ***Мета*** *публікації – розробити тлумачний словник термінів воркаутських вправ, викладених у змісті варіативного навчального модуля «Воркаут» для учнів 5-9 класів НУШ на основі офіційної гімнастичної термінології. У статті подається тлумачення воркаутських термінів «Крокодильчик», «Передній вис», «Ластівка», «Прапорець», «Хода Бога», «Спартанська хода» «Складка», «Альпініст», «Ведмежа проходка вперед», «Човник», «Планка» та інших з використанням гімнастичної термінології.*

Ключові слова: *воркаут, варіативний модуль, термінологія, тлумачний словник.*

Hnitetska Tetyana, Kovalchuk Nadezhda, Zavatska Lydia, ***Lazarev Andrey.*** *Explanatory dictionary of terms of the variable educational module of the New Ukrainian School "Workout". The "Workout" module is included in the content of the model program in physical education for students of grades 5-9 of the New Ukrainian School (NUS) from the 2024-2025 academic year. The educational material of the basic elements of this module in the program is presented in compliance with the peculiar terminology used by workouts in outdoor training. Our research has identified the problem of unpreparedness of physical education teachers to teach the "Workout" module due to difficulties in understanding the basic terms.* ***The purpose*** *of the publication is to develop an explanatory dictionary of terms of workout exercises set out in the content of the variable training module "Workout" for students of grades 5-9 of the NUS on the basis of official gymnastic terminology.* ***Research methodology:*** *analysis and generalization of educational and scientific literature, comparative analysis, questionnaires, surveys.* ***Research results.*** *With the help of an analysis of the content of the program of the variable module "Workout" for students of grades 5-9 of the NUS, it highlighted workout terms that are incomprehensible to teachers. like "Crocodile" on parallel bars and on a low crossbar, "Front hang" on the crossbar, "Swallow" on the crossbar, "Flag" on the gymnastic wall, "God's gait" on the crossbar, "Spartan gait", "Fold", "Climber", "Bear walk forward", "Chair" with support against the wall, "Shuttle", "Plank" front, side, reverse etc. using gymnastic terminology. Conclusions. An explanatory dictionary of workout terms based on official gymnastic terminology will make it easier for physical education teachers to apply the "Workout" module in practice etc.*

Keywords: *workout, variable module, terminology, explanatory dictionary.*

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. У змісті модулів модельної навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів Нової української школи (НУШ) в числі 75 варіативних модулів є новий модуль «Воркаут» [4]. Відомо, що в останнє десятиліття воркаут, разом з іншими видами вуличної рухової діяльності, набув високу популярність серед дитячого та підліткового населення країни завдяки новизні, видовищності та доступності. Тому, передбачається, що він буде часто вибиратися учнями для вивчення на уроках фізичної культури. Водночас нашими дослідженнями виявлено проблему неготовності вчителів фізичної культури до викладання цього варіативного модуля. Зокрема, організоване нами у січні 2025 року дослідження серед вчителів фізичної культури Луцької ОТГ Волинської області виявило, що 75 % респондентів (стаж роботи яких від 4-х до 34-х років) не можуть відрізнити воркаут від паркура чи фрірана, 75 % відмітили, що не знають його історію та усі (100 %) не змогли назвати лідерів воркаутського руху України, для 25% взагалі не знайомі терміни базових воркаутських вправ, 50 % можуть розрізнити лише деякі з них й усі (100 %) відповіли, що не уміють їх виконувати.

Як вид рухової діяльності воркаут ґрунтується на силових та гімнастичних вправах, що виконуються на перекладинах чи будь-якому обладнанні, на якому можна здійснювати упори, виси та інші гімнастичні елементи. Первинно передбачається, що ці вправи виконуються на відкритих майданчиках («на вулиці»), відповідно, один з найбільш відомих видів воркауту має назву «Стріт-воркаут», (Street Workout), тобто - вуличне тренування [1-3]. Відповідно, у своїй діяльності воркаутери користуються своєрідною «вуличною» термінологією, яка зрозуміла їхній соціальній групі. Ця ж термінологія збережена у змісті варіативного модуля «Воркаут» [4]. На нашу думку, «вулична» термінологія підтримує колорит воркауту як молодіжної субкультури, й цим притягує інтерес до нього. Водночас, саме цей термінологічний аспект вносить складнощі для вчителів при його викладанні. Як свідчать подальші наші дослідження, проблему можна усунути, оскільки усі програмові вправи та елементи воркауту є гімнастичними й мають, або можуть мати, визначену спортивну (гімнастичну) термінологію.

Так, у таблиці 1 висвітлені терміни програмового змісту модуля «Воркаут» [4], які найбільш незрозумілі вчителям фізичної культури тощо.

Таблиця 1

Воркатські терміни програмового змісту варіативного модуля «Воркаут» для учнів 5-9 класів НУШ [4]

5 клас
«Човник» в динаміці; «Планка» передня; «Стільчик» з опорою о стіну. «Крокодильчик» на паралельних брусах; «Крокодильчик» на низькій поперечині.
6 клас
«Човник» різнойменний в динаміці; «Складка»; «Альпініст»; «Ведмежа проходка вперед»*, «Планка» бокова; «Планка» зворотна; «Кут» на поперечині (хлопці);* ***«Човник»****, «Горизонт» на паралельних брусах.***
7 клас
«Човник» бокова в динаміці; «Спартанська хода»*, «Планка» передня; «Планка» зворотна; «Передній вис» на поперечині; «Ластівка» на поперечині.***
8 клас
Вихід на одну; вис на поперечині ноги догори, «Прапорець» на гімнастичній стінці.
9 клас
Вихід на дві ; «Хода Бога» на поперечині.

Вважаємо, що застосування гімнастичної термінології для пояснення воркаутських вправ значно полегшить їх використання у роботі «практикуючих» вчителів та будуть корисними при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури.

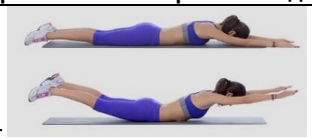
Мета публікації – розробити тлумачний словник термінів воркаутських вправ та елементів, викладених у змісті *варіативного навчального модуля «Воркаут» для учнів 5-9 класів Нової української школи на основі офіційної гімнастичної термінології.*

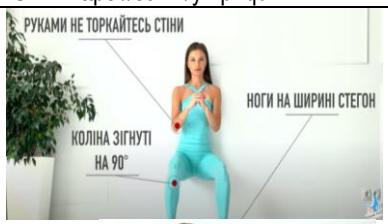
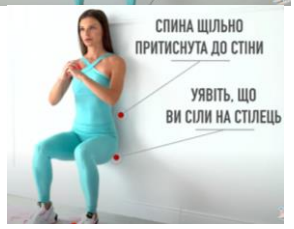
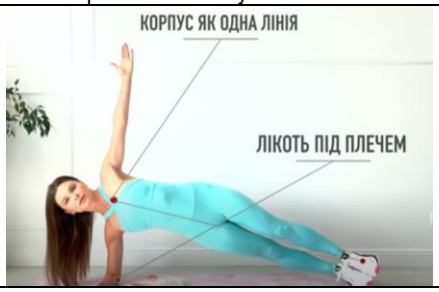
Методологія дослідження: аналіз та узагальнення навчально-наукової літератури, порівняльний аналіз, анкетування, опитування.

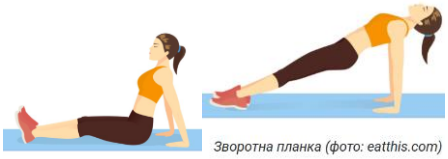
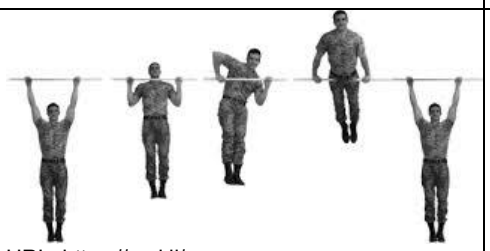
Виклад основних матеріалів дослідження. У таблиці 2 викладено ***авторський варіант*** тлумачного словника воркаутських термінів згідно діючої термінології спортивної гімнастики.

Таблиця 2

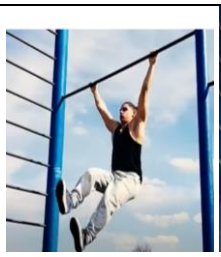
Тлумачний словник воркаутських термінів згідно діючої гімнастичної термінології

Воркаутський термін	Фото вправи (елементу)	Назва вправи термінологією спортивної гімнастики
Вправи загальної фізичної підготовки		
«Човник»	Варіант 1-  URL: https://surl.li/eahqex або варіант 2 -  URL: https://surl.li/tcuchh	1). В. п. – лежачи на грудях, руки вгору, долоні на підлозі. Одночасно відвести ноги та верхню частину тулуба назад. 2). В. п. – те саме. Підняти верхню частину тулуба, зігнуті руки вниз, долонями вперед.
«Човник» різнойменний в динаміці		В. п. – те саме. 1- одночасно відвести праву ногу, верхню частину тулуба та ліву руку назад; 2 - в. п.; 3 - одночасно відвести ліву ногу, верхню частину тулуба та праву руку назад; 4 - в.п.

	URL: https://surl.li/ympnqd	
«Стільчик» з опорою о стіну	  URL: https://surl.li/bjzwto	Напівприсід у стійці ноги нарізно з опорою спиною в стіну, зігнуті руки вперед, пальці переплетені. *Кут 90 ˚ між тулубом та стегном, між стегном та коліном.*
«Складка»	 URL: https://surl.li/bjzwto	Сід кутом, руки вперед. *Вправу можна починати із сіду або з положення лежачи на спині.*
«Альпініст»	  URL: https://surl.li/allcuy	В. п. – Упор лежачи, права зігнута вперед; 1- змінити положення ніг - ліву зігнути вперед, праву назад. 2 - в. п. Вправа повторюється у швидкому темпі. *Зігнута нога не торкається підлоги.*
«Ведмежа проходка вперед»	 URL: https://surl.li/kofmkm	Ходьба в упор зігнувшись стоячи. *Варіанти ходьби: 1) однойменна – рух починається з лівої (правої) ноги та руки; 2) різнойменна – рух починається з лівої (правої) ноги та правої (лівої) руки.*
«Планка» передня	 або  URL: https://surl.li/adwayv	1) Упор лежачи. або 2) Упор лежачи на передпліччях.
«Планка» бокова		Упор лежачи на передпліччі правим боком. (утримання положення)

	URL: https://surl.li/bjzwto	
Планка» зворотна	 Зворотна планка (фото: eatthis.com) URL: https://surl.li/ncmqgz	Упор лежачи ззаду (утримання положення)
«Спартанська хода»	В.п.  1-2 URL: https://surl.li/doosbc	Випад. *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. • Напружити м'язи живота і зробити довгий крок лівою ногою вперед. Гомілка перпендикулярно до опори, коліно не виходить за лінію пальців ноги. Ззаду права нога пряма, а палець торкатися землі. Поштовхом лівої повернутися у в. п. Почати з правої ноги.*
Вихід на одну	 URL: https://surl.li/xowrgp	Підйом силою на праву (ліву) руку.
Вихід на дві	 URL: https://surl.li/mpryjm	Підйом силою
Базові елементи воркаута		
«Крокодильчик» на паралельних брусах	 URL: https://surl.li/vmteva	Горизонтальний упор на стоялках (варіанти).

«Крокодильчик» на низькій поперечині	 URL: https://surl.li/crjcvn	Горизонтальний упор на зігнутих руках хватом знизу.
«Передній вис» на поперечині	 URL: https://surl.li/nrulzq	Горизонтальний вис спереду.
«Ластівка» на поперечині	 URL: https://surl.li/rcffxi	Горизонтальний вис ззаду.
«Прапорець» на гімнастичній стінці	Стандартний (перпендикулярний) прапорець  URL: https://surl.li/wnxckg	Упор правим боком
	Паралельний прапорець  URL: https://surl.li/qngcks	паралельний упор лівим (правим) боком
	 https://surl.li/qngcks	паралельний упор лівим (правим) боком, спиною до приладу

«Хода Бога» на поперечині	  URL: https://www.youtube.com/watch?v=rgfA1uk_Hrw	У висі або під час підтягування імітація різних варіантів ходьби: прямими та зігнутими ногами; по «сходинках» угору та вниз; у сторони.

Висновки. 1. Воркаут має високу популярність серед учнівської молоді завдяки новизні, видовищності та доступності. Вважаємо введення воркауту у програму шкільних уроків фізичної культури дуже доцільним і актуальним заходом. **2**. Нашими дослідженнями виявлено проблему неготовності вчителів фізичної культури до викладання програмового матеріалу варіативного модуля «Воркаут» через труднощі розуміння специфічної термінології його змісту: 25% опитаних нами вчителів фізичної культури взагалі не знайомі терміни базових воркаутських вправ, 50 % можуть розрізнити лише деякі з них тощо. **3.** Вважаємо, що тлумачний словник воркаутських термінів на основі офіційної гімнастичної термінології значно полегшить застосування модуля «Воркаут» «практикуючим» вчителям фізичної культури та буде корисними при підготовці майбутніх фахівців тощо. **4.** У статті викладено авторський варіант тлумачного словника воркаутських термінів з використанням гімнастичної термінології.

Література

1.Воркаут. Основи техніки і методика навчання: навч. посіб. / уклад: О. В. Фоменко, О. М. Школа, В. Х. Фоменко, Харків: Бровін О. 2018. 164 с.

2.Гнітецька Т., Ковальчук Н. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15."Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт" :* зб. наукових праць /за ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Випуск 8 (78К)16. С. 21-24.

3.Гнітецька Т., Ковальчук Н., Голуб О. Вуличні види гімнастики як варіант навчального модуля з фізичної культури узакладах середньої освіти. *Залучення учнів до здорового способу життя та популяризація варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури через Всеукраїнський проект «JuniorZ»:* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (15-16 квітня 2019 рік). С. 154 - 156. URL: https://surl.li/oicfjf

4.Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти/ Баженков Є., Бідний М., Ребрина А. та ін. Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № 1185. С.161-170 (712 с). URL: https://surl.li/eqihpy

References

1.Vorkaut. Osnovy tekhniky i metodyka navchannja: navch. posib. (2018). (uklad: O.V. Fomenko, O.M. Shkola, & V.Kh. Fomenko,). Kharkiv. 164 p [in Ukrainian].

2.Ghnitecjka, T., & Kovaljchuk, N. (2016). Strit-vorkaut jak zasib zaluchennja riznykh verstv naselennja do masovoji fizychnoji kuljtury [Street workout as a means of attracting different segments of the population to mass physical culture]. *Naukovyj chasopys Nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu im. M.P. Draghomanova. Serija 15. Naukovo-pedaghoghichni problemy fizychnoji kuljtury (fizychna kuljtura i sport),* 8 (78K)16, 21-24 [in Ukrainian].

3.Ghnitecjka, T., Kovaljchuk, N., & Gholub, O. (2019). Vulychni vydy ghimnastyky jak variant navchaljnogho modulja z fizychnoji kuljtury uzakladakh serednjoji osvity [Street types of gymnastics as a variant of the educational module in physical education in secondary education institutions]. *Zaluchennja uchniv do zdorovogho sposobu zhyttja ta populjaryzacija variatyvnykh moduliv navchaljnoji proghramy z fizychnoji kuljtury cherez Vseukrajinsjkyj proekt «JuniorZ»,* 154 - 156 [in Ukrainian]. Retrieved from https://surl.li/oicfjf

4.Modeljna navchaljna proghrama «Fizychna kuljtura. 5-9 klasy» dlja zakladiv zaghaljnoji serednjoji osvity (2024). (Bazhenkov Je.V., Bidnyj M.V., Rebryna A.A., Daniljchenko V.O., Kolomojecj Gh.A. & Dutchak M.V.). Rekom. MON. 22.08.2024. N-z 1185. 161-170 (712 p) [in Ukrainian]. Retrieved from https://surl.li/eqihpy