

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В РІДНІЙ ШКОЛІ

№ 3 (109), 2017

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС 68840



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЗНЗ. 5-9 КЛАСИ

ПРЕЗЕНТУЄМО ЛАУРЕАТІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ НА КРАЩИЙ
УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 2016 РОКУ

УРОК ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНИЙ ГУРТOK «ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ»

ПРО РОБОТУ РАДИ ДИРЕКТОРІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

ДЕТАЛЬНІШЕ НА REDPRESA.UA

видавництво
**ПЕДАГОГІЧНА
ПРЕСА**
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 3 (110), 2017

травень – червень

Виходить шість разів на рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО
ВИДАВНИЦТВО «ПЕДАГОГІЧНА ПРЕСА»

Заснований у 1995 р., видається з 1996 р.
До 2012 р. журнал виходив у світ під назвою «Фізичне виховання в школі»,
до 2014 р. – під назвою «Фізичне виховання в сучасній школі»
Внесено до Переліку наукових фахових видань України, у яких
можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття
наукових ступенів кандидата і доктора педагогічних наук
Свідчення про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації серія КВ № 20003-9803 р. від 25.06.2013 р.
Схвалено вченою радою Національного педагогічного університету
імені М. П. Драгоманова (протокол № 4 від 12 грудня 2016 р.)
Передплатний індекс 68840

ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Олексій ТИМОШЕНКО – директор Інституту фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР КОСТЯНТИН ДМИТРЕНКО

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Анатолій ІЛЬЧЕНКО – начальник Київського обласного управління з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Валерій АРЕФ'ЄВ – доктор педагогічних наук
Іван БЕХ – доктор психологічних наук, дійсний член НАПН України
Юрій БОРОДІН – кандидат педагогічних наук
Оксана ВАЦЕБА – кандидат педагогічних наук
Едуард ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ – доктор педагогічних наук, член-кореспондент НАПН України
Костянтин ВІХРОВ – доктор філософії, кандидат педагогічних наук
Володимир ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук
Леонід ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук
Анатолій ДУБЕНЧУК – методист методичного кабінету Рівненського ОІПОПП
Мирослав ДУТЧАК – доктор наук з фізичного виховання та спорту
Валентина СРМОЛОВА – кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Микола ЗУБАЛІЙ – кандидат педагогічних наук
Любов ІВАНОВА – кандидат педагогічних наук
Галина КОЛОМОЄЦЬ – науковий співробітник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України
Тетяна КРУЦЕВИЧ – доктор наук з фізичного виховання та спорту
Микола НОСКО – доктор педагогічних наук
Валерій ПОНОМАРЕНКО – кандидат педагогічних наук
Анатолій ПОПОВ – кандидат педагогічних наук
Станіслав ПРИСЯЖНЮК – доктор педагогічних наук
Леонід СЕРГІЄНКО – доктор педагогічних наук
Володимир СТОЛІТЕНКО – кандидат педагогічних наук
Людмила СУЩЕНКО – доктор педагогічних наук
Володимир ТКАЧУК – доктор біологічних наук
Станіслав ТРИЛІС – заслужений учитель України
Олександр ШАМИЧ – кандидат педагогічних наук
Валентина ШЕВЧЕНКО – голова Всеукраїнського благодійного фонду сприяння розвитку фізичної культури, спорту і туризму

ЗМІСТ

ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи
Продовження
Варіативний модуль «Бадмінтон» 2
Комітет з Державної премії України в галузі освіти повідомляє 6

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

Ганчева Владислава, Лакіза Олексій.
Вячеслав Накорчемний посів II місце у Всеукраїнському конкурсі «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» 2016 року 9
Вячеслав Накорчемний. Урок фізичної культури з елементами футболу. 5 клас 11
Вячеслав Накорчемний. Інноваційний урок флорболу. 6 класу 15

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Гнітецька Тетяна, Гуцаленко Володимир.
Урок зі спортивного орієнтування для учнів 5 класу. 1-й рік вивчення 20
Марініна Олена. Вправи для розвитку координації в учнів початкової школи 24

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ШКОЛІ

Срмолова Валентина. 10 уроків із П'єром де Кубертеном. Урок 3. О, спорт! Ти – зодчий! 28

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Діхтаренко Золя. Фізкультурно-патріотичний гурток «Оздоровчий хортинг» – один із засобів виховання патріотизму в дітей 5–10 років 33
Шоповалов Борис. Роль та місце поліцейського хортингу в процесі формування готовності школярів до дій в екстремальних ситуаціях 38

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАХОДАХ

Ільченко Анатолій, Тарасов Володимир.
Рада директорів дитячо-юнацьких спортивних шкіл – актуальність, проблеми та перспективи діяльності в умовах сьогодення 42

НАУКА – ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Зубалій Микола, Остапенко Олександр.
Здобутки лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя за 2009 – 2016 роки. До 20-річчя Інституту проблем виховання НАПН України 44

НАШІ ЮВІЛЯРИ

Остапенко Олександр, Тимчик Микола.
М. Д. Зубалій – розробник теорії і методики фізичного та військово-патріотичного виховання.
3 нагоди 75-річного ювілею 47

На першій сторінці обкладинки. Урок флорболу веде вчитель фізичної культури В. Г. Накорчемний.

(Фото Юрія Морозова)

10 УРОКІВ ІЗ П'ЄРОМ ДЕ КУБЕРТЕНОМ*



ЕРМОЛОВА Валентина Михайлівна – директор Олімпійської академії України, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Урок 3. О, спорт! Ти – зодчий!

Мета. Учні мають усвідомити значення спорту для вдосконалення особистості та сформуванню власне ставлення до занять фізичною культурою і спортом.



Базова інформація

Основою життя є рух, основою фізичних вправ – природні рухові здібності організму людини. Розвиток і вдосконалення рухових здібностей – потреба людини, викликана її взаємозв'язком із природою та соціальними умовами.

Кожна епоха зробила свій внесок у розвиток фізичної культури і спорту, завдяки чому вони стали символічним втіленням історії розвитку людства. Сучасний спорт – один із суттєвих чинників фізичного і морального вдосконалення людини, метою якого є гармонійний розвиток особистості.

У кожному епоху були свої канони краси людського тіла. Зі змінами, що відбувалися у культурі суспільства, змінювалися і погляди на статуру людини. Так, у стародавніх цивілізаціях був культ сильного тіла з добре розвиненими м'язами.

Унікальне явище давньогрецької культури – агоні, або змагання, в основу яких було покладено протистояння будь-яких сил. Як відомо, тільки боротьба, змагання породжують рух і саме життя. Спорт надихав митців на створення скульптур, що втілювали тогочасне уявлення про красу, рух і життя.

Протягом віків змінювалися стандарти, проте красиве тіло завжди залишалося еталонним втвором. І не важливо, до якого типу належить статура людини, важливо правильно розпорядитися тим, що подарувала природа. Кожна людина своєрідна й неповторна. Тому нам і подобаються різні люди: з різною формою обличчя, губ, очей, носа тощо. Проте існує й узагальнене, освячене людською культурою, уявлення

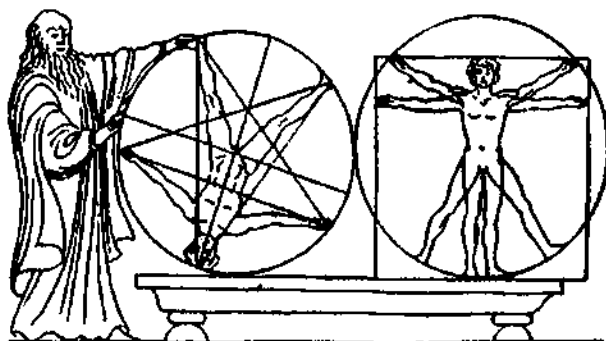
про красу. Які ж канони тілесної краси виробило людство?

Найбільш відомим і визнаним вважається канон, створений відомим скульптором Стародавньої Еллади Поліклетом. В основі його уявлення про класичні пропорції тіла лежить давньоєгипетський канон.

У Давньому Єгипті за одиницю виміру тіла брали довжину стопи. Тоді висота людини становила в середньому сім довжин його стопи. Відповідно до естетичних канонів грецького скульптора Поліклета одиницею виміру тіла служила голова, тож довжина тіла мала дорівнювати восьми розмірам голови. Золота пропорція займає провідне місце в художніх канонах Леонардо да Вінчі і Дюрера. Відповідно до цих канонів така пропорція відповідає не тільки поділу тіла на дві нерівні частини лінією талії. Зріст особи (до коренів волосся) відноситься до вертикальної відстані між дугами брів і нижньою частиною підборіддя, як відстань між нижньою частиною носа і нижньою



ДИСКОБОЛ.
Скульптура давньогрецького скульптора Мирона. Римська копія з грецького оригіналу V ст. Лондон, Британський музей



П'ятипроменева симетрія тіла людини

*Продовження. Початок див.: 2016. – № 5; 2017. – № 1, 2.

© Ермолова В. М., 2017

частиною підборіддя відноситься до відстані між кутами губ і нижньою частиною підборіддя. – це відношення і є золотою пропорцією.

Пальці людини складаються з трьох фаланг: основних, середніх, нігтьових. Довжина основних фаланг усіх пальців, крім великого, дорівнює сумі довжин двох інших фаланг, а довжина всіх фаланг кожного пальця співвідносяться за правилом золотої пропорції.

Неодноразово робилися спроби створити ідеалізовану еталонну модель гармонійно розвиненого тіла людини. Відомо, що розмах витягнутих у сторони рук людини приблизно дорівнює його зросту, внаслідок чого фігура людини вписується у квадрат і коло. Відомі ідеальні фігури, створені Леонардо да Вінчі і Дюрером. Існує думка, що «п'ятипроменева» симетрія, що характерна для рослин і тварин, виявляється й у будові тіла людини. Тому людське тіло можна розглядати як п'ятипроменеве, де кінцями променів служать голова, дві руки і дві ноги. Дехто з дослідників математичних закономірностей тіла людини вписували його у пентаграму: так назвали позу людини з розведеними на 180° руками і на 90° – ногами. Саме цю модель відображено і в художніх творах митців Відродження.



ДОРИФОР.
450–440 рр. до н. е.
Реконструкція.
Висота 212 см.
Робота скульптора
Поліклета.
Неаполь, Національний
археологічний музей



ДАВІД.
1501–1504 рр.
Мармур. Висота:
5,17 м.
Робота Мікеланджело
Буонарроті.
Флоренція, Академія
вигончених
мистецтв

Згаданому еталону відповідає, наприклад, скульптура Поліклета «Дорифор» (списоносець), обличчя якого становить $1/10$, голова – $1/8$, ступня – $1/6$ довжини тіла. Голова разом із шиєю за довжиною дорівнює ступні. За схожими пропорціями Мирон створив свого «Дискобола».

Статуя Гермеса – єдиний відомий шедевр давньогрецького скульптора Праксителя, яку було створено близько 343 р. до н. е. в Олімпії, де вона зберігається й сьогодні. Її неодноразово досліджували, намагаючись відкрити секрет скульптора. Проте всі

спроби й досі залишаються безуспішними.

Статуя Венери Мілоської вважається ідеалом краси жіночого тіла. Висота статуї 2,04 м. Пропорції у перерахунку на зріст 164 см такі: $86 \times 69 \times 93$ см.

Автор Венери Мілоської, яка зберігається у паризькому Луврі, невідомий. Статую знайшов грецький селянин Йоргос Кентротас на острові Мілос 18 квітня 1820 р. На момент знахідки фігура богині вже була розбита на два великі фрагменти. Під час перипетій, пов'язаних із перевезенням скульптури до Франції, були втрачені її руки. Існує версія, що в одній руці богиня тримала щит, в іншій – дзеркальце або яблуко. 1 березня 1821 р. маркіз де Рів'єр подарував скульптуру королю Людовіку XVIII. Відтоді Венера Мілоська зберігається на першому поверсі галереї Сюлі паризького музею Лувр.



ВЕНЕРА МІЛОСЬКА.
Мармур. II ст.
до н. е.
Автор невідомий.
Париж, Лувр

Згідно з супровідними записами Леонардо він був створений для визначення пропорцій (чоловічого) тіла, як воно описане у трактатах античного римського архітектора Вітрувія (лат. Vitruvius), який так визначав розміри людського тіла:



ГЕРМЕС.
Білий мармур.
Римська копія
117–138 рр.
з грецького
бронзового оригіналу
IV ст. до н. е.
Висота 1,95 м.
Рим, Ватиканські
музеї,
Музей Пія-Климента

Вітрувіанська людина – знаменитий малюнок, що супроводжується пояснювальними написами, виконаний Леонардо да Вінчі приблизно в 1490 р. і поміщений в одному з його журналів. На ньому зображена фігура оголеного чоловіка у двох накладених одна на одну позиціях: з розведеними руками та зведеними разом й розведеними ногами, вписаними в коло і в квадрат. Малюнок і пояснення до нього іноді називають канонічними пропорціями.

Малюнок, який зберігається в колекції Gallerie- adell'Accademia у Венеції, написано пером, чорнилом та аквареллю за допомогою металевого олівця (розміри $34,3 \times 24,5$ см).

«Кисть становить чотири пальці. Ступня становить чотири кисті. Лікоть становить шість кистей. Висота людини становить чотири лікті (і відповідно 24 кисті)...»



Вітрувіанська людина. Леонардо да Вінчі. 1490 р. Gallerieadell'Academia, Венеція

Повторне відкриття математичних пропорцій людського тіла в XV ст., зроблене Леонардо да Вінчі та іншими митцями і вченими, стало одним з великих досягнень, що передували італійському ренесансу.

Мікеланджело Буонарроті (1475–1564), Леонардо да Вінчі (1452–1519) та інші митці епохи Відродження запровадили нові канони краси.



Проведення роботи

• Поділіть учнів на групи за кількістю пор року: зима, весна, літо, осінь.

• Напишіть на дошці: «Що мені подобається і не подобається в собі?» і запропонуйте учням назвати і записати на окремому аркуші паперу по п'ять характерних для них особливостей. Вони мають розглянути такі особливості, як зовнішність, вдача, здібності, записавши свої відповіді у два стовпчики (подобається – не подобається). Потім запропонуйте їм позначити ці особливості за важливістю для них цифрами від 1 до 5 (1 – найважливіша). Цю роботу потрібно виконати за 2–3 хв. Після завершення зберіть і відкладіть заповнені аркуші для подальшої роботи пізніше.

• Прочитайте учням уривок з «Оди спорту» П'єра де Кубертена:

О Спорт! Ти – зодчий!

*О Спорт, ти – зодчий, трудівник,
Формуєш нас, мов сталь гартуєш.
Невтомний майстер-будівник,
Твориш характери й гуртуєш.
Виводиш нас у вищий клас,
А потім схищуєш дороги,
Щоб у печаль повернуть нас,
Або у радість перемоги.*

*Ти наш підносиш ідеал
Із покоління в покоління,
Людина – твій матеріал,
А рух – то засіб для творіння.
О Спорт, ти світові на суд
Дав докази не утопічні,
Дав силу, спритність і красу,
Тож ми твої всі підопічні.
Не всім дано було нести
Вінки лаврові чи із айстер.
Та всі пізнали, Спорт, що ти –
Гармонії найкращий майстер!*



Запитання для роздумів

• Чи може виконання фізичних вправ вплинути на культуру і красу тіла, стан органів і систем організму людини, її вроджені здібності?

ЩО СТАЛОСЯ?

(запропонували розпочати заняття у спортивній секції)

ПОТРІБНА ІНФОРМАЦІЯ

(вплив занять фізичною культурою і спортом на зовнішній вигляд;

вплив занять фізичною культурою і спортом на комунікативні здібності;

можливі наслідки занять фізичною культурою і спортом)

альтернативне рішення № 1

альтернативне рішення № 2

альтернативне рішення № 3

ПОГОДИТИСЯ З ПРОПОЗИЦІЄЮ

наслідки позитивні:

Сподобуєсь другу.
Набуду власної досконалості.
Зможу досягти хороших спортивних результатів.
Стану чемпіоном.

Наслідки негативні: відсутні

ПОГОДИТИСЯ З ПРОПОЗИЦІЄЮ І ЗАПРОСИТИ ДРУЗІВ

наслідки позитивні:

З'являться нові друзі.
Побачу п'ятилітніх спортивних друзів.
Допоможу іншим обрати здоровий спосіб життя.

Наслідки негативні: відсутні

ВІДМОВИТИСЯ

наслідки позитивні:

відсутні

Наслідки негативні: жодних позитивних наслідків для власного одосконалення, втрачу друга, слабе здоров'я

Фактори, що вплинули на мене – друзі, батьки, вчителі, ЗМІ тощо

Ми вибір – погоджуємось, відмовляємось

Рис. 1. Карта прийняття рішення

Виступи учнів

Представник кожної групи представляє узгоджену відповідь на поставлене запитання.

• Запропонуйте учням повернутися до перегляду їхніх відповідей на запитання «Що мені подобається і не подобається в собі?» Запитайте, чи можуть їм допомогти заняття фізичною культурою і спортом у викоріненні їхніх недоліків? (3–5 хв). Запропонуйте їм заповнити карту прийняття рішення (рис. 1).

Дайте можливість учням висловити свої думки і рішення, що вони прийняли для особистого вдосконалення.

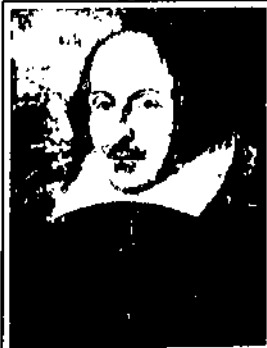
Відповіді учнів про прийняття особистого рішення

• Запропонуйте учням відкрити конверти, що лежать у них на столах, і ознайомитися з інформацією та обговорити її (вислови видатних людей про користь рухів).

Запитання для роздумів

• Чи справді, спорт – особливий, небуденний зодчий, а його будівельний матеріал – людина в русі?

ГРУПА 1



«Ми знаємо, хто ми є,
але не знаємо, ким
ми можемо бути».

ВІЛЬЯМ ШЕКСПІР –
англійський драматург
усіх часів



«Повіривши у те, ким
ми можемо стати,
ми визначаємо те,
ким ми станемо».

МІШЕЛЬ МОНТЕНЬ –
французький філософ
і письменник
епохи Відродження



«Люди, від природи
немічні тілом, завдяки
вправам стають
міцніші за силачів».

СОКРАТ –
давньогрецький філософ

ГРУПА 2



«Як сукнороби
чистять тканину,
вибиваючи її від пилу,
так гімнастика
очищує організм».

ГІППОКРАТ –
давньогрецький цілитель
та лікар, «батько медицини»



«Кожна людина –
будівник храму,
що називається
його тілом».

ГЕНРІ ТОРО –
американський письменник,
мислитель, натураліст,
громадський діяч



«Ніщо так не виснажує
і не руйнує людину,
як тривала фізична
бездіяльність».

АРИСТОТЕЛЬ –
давньогрецький філософ

ГРУПА 3



«Для краси і здоров'я
необхідні не лише
освіта в галузі
науки і мистецтва,
а й заняття
фізичними вправами,
гімнастикою».

ПЛАТОН –
давньогрецький філософ



«Дерево також
потребує випаровування
і частого провітрювання
за допомогою вітрів,
дощів, холодів, інакше
воно швидко стає
слабким і в'яне. Так
само і людському тілу
необхідні різні рухи,
діяльність і вправи».

ЯН КОМЕНСЬКИЙ – чеський
педагог-гуманіст, письменник,
громадський діяч



«...Якщо навіть коли-
небудь настане день,
коли не буде більше
потреба в давній важкій
боротьбі з природою,
то все ж вона (м'язова
система) завжди буде
необхідна для того,
щоб дати основу
здорового, світлого і
веселого життя...»

ДЖЕМС УІЛЬЯМ –
американський психолог і філософ

ГРУПА 4



«Спорт – гармонійний рух, чіткий ритм, найактивніша форма існування».

ОЛЕКСАНДРА ПАХМУТОВА – російський композитор



«Фізкультура! Вона повернула мені все – серце, гнучкість, витривалість! І головне – працездатність. Мабуть, найдорозжче з усього, чим живе людина».

МИКОЛА АМОСОВ – видатний український хірург



«...10–20 хвилин, витрачені на це (вранішня зарядка) не лише додають бадьорості на увесь день, а й зберезуть щимало років життя».

ЖАН-ЖАК РУССО – французький філософ-просвітник, письменник, композитор



«Спорт допомагає пізнати самого себе, свої можливості, свій характер».

ОЛЕНА ПЕТУШКОВА – олімпійська чемпіонка



Виступи учнів

Під час виступів на екрані висвітлюються цитати і портрети видатних людей.



Так, справді, спорт – «... особливий, небуденний зодчий, а його будівельний матеріал – людина в русі». Спорт не тільки робить із кволого – сильного, з хворого – здорового. Він допомагає виховати наполегливість і волю розвинути зовнішню і внутрішню красу. Не обов'язково бути чемпіоном – на це здатний не кожний, але кожного разу підніматися на свій особистий чемпіонський п'єдестал може кожний.

Ви прийняли для себе рішення. Намагайтеся добросовісно його дотримуватися. І тоді ви відчуєте у собі позитивні наслідки роботи над власним удосконаленням.

(Далі буде.)

СУЧАСНІ ЗОДЧІ ВЛАСНОГО ТІЛА



Володимир Кличко,
бокс



Юрій Шеван,
веслування



Олег Верняєв,
спортивна гімнастика



Ганна Різатдінова,
художня гімнастика