

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В РІДНІЙ ШКОЛІ

№ 2 (108), 2017

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС 68840



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЗНЗ. 5-9 КЛАСИ.
ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «АКВААЕРОБІКА»

ПРЕЗЕНТУЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ КОНКУРСУ НА КРАЩИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 2016 РОКУ

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ

10 УРОКІВ ІЗ П'ЄРОМ ДЕ КУБЕРТЕНОМ. О СПОРТ! ТИ – НАСОЛОДА!

ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНИЙ ГУРТOK «ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ»

ДЕТАЛЬНІШЕ НА REDPRESA.UA

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 2 (109), 2017

березень – квітень

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 ОІПОП

Мирослав ДУТЧАК – доктор наук з фізичного виховання
та спорту

Валентина ЄРМОЛОВА – 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 «Аквааеробіка» 2

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

Ганчева Владислава, Волкова Ірина.

Світлана Желтобрюх – абсолютний переможець

Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок
фізичної культури та уроку фізичної культури
з елементами футболу» 2016 року 5

Желтобрюх Світлана. Урок фізичної культури
з елементами футболу для учнів 5 класу 7

Желтобрюх Світлана. Інноваційний урок туризму
6 клас 14

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Мусієнко Валерія. Колове тренування –
ефективний засіб підвищення фізичної

підготовки учнів 22

Жигадло Олег. Заняття з волейболу
з використанням нестандартного обладнання
для студентів ВНЗ I–II рівнів акредитації 26

Мельниченко Оксана. Секційне заняття аеробіки
з використанням флексбендів
(гумових еспандерів) 32

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ШКОЛІ

Єрмолова Валентина. 10 уроків із П'єром
де Кубереном. О спорт! Ти – насолода! 37

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Діхтяренко Зоя. Фізкультурно-патріотичний гурток
«Оздоровчий хортинг» – один із засобів виховання
патріотизму в дітей 5–10 років 41

Дрогобицькі хортингісти – переможці
VIII Міжнародного фестивалю бойових
мистецтв «Воїн світла» 46

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ

Яскал Юрій. XX Міжнародний турнір з гандболу
серед юнаків пам'яті Почесного майстра спорту
Володимира Богатікова 47

На першій сторінці обкладинки. Урок веде Світлана Желтобрюх, абсолютний
переможець Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та
уроку фізичної культури з елементами футболу» 2016 року.

(Фото Юрія Морозова)

10 УРОКІВ ІЗ П'ЄРОМ ДЕ КУБЕРТЕНОМ*



СРМОЛОВА 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 2. О Спорт! Ти – насолода!

Мета. Фізична культура і спорт – невід'ємна складова суспільства.

Базова інформація

Фізична культура і спорт з давніх-давен посідали чимале місце у житті людини, формували її фізичних, психічних і моральних якостей. У різні епохи по-різному використовувалися можливості фізичної культури з метою виховання людей, але в перспективі вони сприяли гармонійному розвитку особистості.

Людина у процесі життя бігала, долаючи природні перешкоди, перепливала водойми, метала спис, добуваючи собі їжу. Полювання, ловлення риби, землеробство тощо потребували спеціальних навичок у бігу, стрибках, метанні, стрільбі, веслуванні. Перемагав той, хто розумів: чим краще людина володітиме певними руховими діями й стане сильною, спритною, витривалою, тим більшого успіху зможе досягти у боротьбі за існування.

Спорт у перекладі з англійської означає «гра, розвага». Саме гра заклала перші паростки спорту. Стародавні народи Малої Азії та Єгипту влаштовували змагання, що нагадували сучасні змагання з легкої та важкої атлетики, боротьби, ігрових видів з м'ячем.

Рабовласницький устрій розділив людей на вільних і рабів. Раби були позбавлені всіх прав, в тому числі можливості брати участь у змаганнях із різних видів рухової діяльності, відтак й права на гармонійний фізичний розвиток. Таке суспільство переорієнтувало колективну суть атлетики первісного устрою суспільства, пов'язаної з трудовими процесами, на його військову спрямованість, щоб завойовувати нові території і народи, перетворюючи їх на колонії й рабів.

Найбільш прогресивною системою тогочасного фізичного виховання вважається афінська, спрямована на гармонійний розвиток особистості. Проте і вона мала класовий характер, орієнтуючись тільки на 10 % населення – пе-

реважно дітей рабовласників. Але саме Греція стала родоначальницею унікальних змагань – стародавніх Олімпійських ігор.

Період Середньовіччя характеризується спадом у розвитку фізичної культури, оскільки релігійний фанатизм та схоластика у науці не надавали значення гармонійному розвитку людської особистості, що виключало тілесне удосконалення.

Епоха Відродження надала новий потужний поштовх розвитку різних сфер суспільного життя, серед яких була і фізична культура.

На початку XV ст. статуя Давида скульптора Донателло уперше з часів античності представила красу оголеного людського тіла. Новими критеріями особистості людини стали сила і спритність, досягнення успіху й освіченість як індивідуальні здібності людини. Повернення до античних зразків досконалої людини сприяло створенню ідеалу всебічно розвиненої особистості.

На початку XVI ст. виникають нові теорії виховання, що спиралися на спадщину античної освіти. Спочатку нові методи виховання були доступні тільки вузькому колу придворного дворянства, проте з часом вони увійшли до системи навчання й міських шкіл. Економічний та культурний розвиток провідних європейських країн цього часу сприяв розвитку однієї з важливих складових суспільного життя – фізичної культури і спорту.

XVII–XIX ст. ознаменувалися набуттям різними видами спорту самостійності, з'явилися перші правила змагань і судді на спортивних майданчиках. На початку XIX ст. у світі створюються національні системи фізичного виховання. Найвідоміші з них – німецька, шведська, сокольська. Значний внесок у розвиток фізичного вихован-



Донателло.
Статуя Давида.
Бронза. 1430 р.
Національний
музей Барджелло,
Флоренція

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

© Срмолова В. М., 2017

ня в Російській імперії зробили видатні вчені П. Ф. Лесгафт і О. Д. Бутовський. У більшості країн фізичне виховання увійшло до практики діяльності навчальних закладів.

Розвиток спорту в різних країнах світу стимулював появу міжнародних змагань. У період з 1892 по 1930 роки було створено більшість міжнародних спортивних федерацій, що опікуються розвитком різних видів спорту і проведенням міжнародних змагань.

1894 р. подарував світу міжнародний олімпійський рух – грандіозне явище, що об'єднує народи всіх континентів, наслідком чого стало відродження сучасних Олімпійських ігор – свята миру, дружби і прогресу, гармонії тіла й духу, величі розуму й справедливості. Вони стали школою освіти й виховання, способом активного й здорового життя та самоствердження, до яких долучається молодь усіх країн світу.

XX ст. вирізняється подальшим розвитком і появою нових видів спорту, проведенням чемпіонатів континентів і світу, а головне – один раз на чотири роки олімпійський вогонь сповіщає про початок найголовніших стартів чергової Олімпіади, яка збирає найкращих атлетів світу поміряться силами на засадах чесної боротьби і продемонструвати добру волю до миру і співробітництва між народами.

Прагнення простежити витoki сучасного спорту провело нас багатовіковою дорогою від стародавніх цивілізацій, епохи античності. Середньовіччя, Відродження до XXI століття. Ця дорога – яскраве свідчення того, що фізична культура й спорт – незмінні цінності в житті будь-якої суспільної формації.

Проведення роботи

Напередодні заняття запропонуйте учням самостійно знайти інформацію про конкурси мистецтв, що відбувалися в рамках Олімпійських ігор сучасності. Допоможіть учням зробити презентацію за матеріалами проведення художніх конкурсів на Іграх Олімпіад сучасності.

Презентації учнів ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ УЧНІВ



Створенням Міжнародного олімпійського комітету (МОК) 1894 р. і започаткуванням Олімпійських ігор сучасності П'єр де Кубертен прагнув втілити у життя ідеали виховання і мирні атлетичні змагання стародавньої Греції. Крім того, він хотів поєднати спорт із мистецтвом. Саме тому і запропонував включити до програми Олімпійських ігор художні конкурси, тематично пов'язані зі спортом. Ця пропозиція не відразу знайшла підтримку з боку членів МОК. Лише на Іграх V Олімпіади 1912 р. у Сток-

гольмі (Швеція) художні конкурси було включено до олімпійської програми.

Умови проведення художніх конкурсів у період з 1912 по 1948 рр. змінювалися, проте основна вимога – роботи, раніше ніде не представлені, мають бути оригінальними і прославляти спорт – залишалася незмінною.

Як і у спортивних змаганнях, на переможців художніх конкурсів чекали золоті, срібні й бронзові нагороди.

Учасниками художніх конкурсів Ігор V Олімпіади 1912 р. були 35 осіб. Вони змагалися у таких номінаціях: архітектура, живопис, скульптура, музика й література.



П'єр де КУБЕРТЕН, ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор, здобув 1912 р. у Стокгольмі золоту медаль у номінації «Література» за «Оду спорту»



Уолтер УАЙНЕНД, чемпіон Ігор IV Олімпіади з кульової стрільби, здобув у 1912 р. в Стокгольмі золоту медаль у номінації «Скульптура» за роботу «Американський ризак»



Італійський художник Карло ПЕЛЛЕГРИНІ був удостоєний золотої медалі в номінації «Живопис» за роботу «Зимовий спорт»



Італійський композитор Рікардо БАРТЕЛЕМІ здобув золоту медаль у номінації «Музика» за твір «Олімпійський тріумфальний марш»

На Іграх VII Олімпіади 1920 р. в Антверпені художні конкурси хоч і входили до олімпійської програми, але швидше нагадували паралельний захід.

У номінації «Живопис» золота медаль не присуджувалася.



Золотої медаль у номінації «Архітектура» за проект «Стадіон сучасної Олімпії на березі озера Леман» отримали швейцарські архітектори Альфонс Лавер'є та Ежен Моно



Бронзової медаль у номінації «Живопис» був удостоєний бельгійський художник Альфред Ост за роботу «Футболіст»

Проте таке ставлення змінилося через чотири роки, коли 1924 р. у Парижі в конкурсах взяли участь понад 190 учасників.



Альфред ХАЙОШ, дворазовий чемпіон Ігор I Олімпіади 1896 р. з плавання, здобув 1924 р. у Парижі срібну медаль у номінації «Архітектура»

Художні конкурси на Іграх IX Олімпіади 1928 р. в Амстердамі стали відігравати більш значущу роль. У міському музеї Амстердама було виставлено понад 1100 робіт без урахування літературних, музичних і архітектурних творів. Художникам було дозволено продавати свої твори після закриття виставки.



Стадіон в Амстердамі, збудований за проектом голландського архітектора Яна Уілса

Через Велику депресію і віддаленість Лос-Анджелеса у художніх конкурсах Ігор Олімпіади 1932 р. кількість учасників була меншою, ніж у 1928 р. Проте 384000 відвідувачів переглянули конкурсні роботи в Музеї історії, науки і мистецтва Лос-Анджелеса.

Художні конкурси на Іграх Олімпіад 1936 й 1948 рр. також цікавили публіку, не зважаючи на зменшення кількості їх учасників.



Малюнок «Регбі» Жана Якобі Люксембурга. Золота медаль Ігор IX Олімпіади

З огляду на те, що майже всі учасники художніх конкурсів були професіоналами, а це суперечило аматорському статусу Олімпійських ігор, на конгресі МОК у 1949 р. ухвалили рішення замінити змагання представників мистецтв на виставки без медалей і нагород. Це рішення викликало значні дебати в МОК.

1951 р. МОК вирішив повернути художні конкурси до програми Ігор XV Олімпіади 1952 р. в Гельсінкі. Проте фінські організатори відмовилися від цієї ідеї, посилаючись на обмаль часу на підготовку.

На Конгресі МОК 1954 р. було ухвалено остаточне рішення про заміну художніх конкурсів виставками, а в Олімпійській хартії прописані додаткові зобов'язання для організаторів – включати до олімпійських програм культурні заходи, щоб «забезпечити розвиток взаєморозуміння, дружби і гармонійних відносин між учасниками і глядачами».



➤ Ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор П'єр де Кубертен прагнув найкращу спадщину античної системи виховання перенести в сучасний світ. Пояснюючи сутність відновлення Олімпійських ігор, він зазначав: «Наша мета – відродити інститут, що перебуває в цілковитому забутті багатьох віків. Значення спорту зростає з кожним роком. Його роль у сучасному світі так само значна, якою була за античності. Народжуються види спорту з новими характеристиками, вони інтернаціональні й демократичні, а отже, відповідають ідеалам і потребам нашого часу».

Своє бачення призначення спорту й олімпійського руху в сучасному світі П'єр де Кубертен висловив у поетичній формі у безсмертному творі «Ода спорту», удостоєному золотої олімпійської медалі на конкурсі мистецтв (у номінації «Література»), який проводився під час Ігор Олімпіади 1912 р. Роботу було представлено під псевдонімом – француза Ж. Хохранда і німця М. Ешбаха.

➤ Запропонуйте учням прочитати вголос уривок з «Оди спорту».

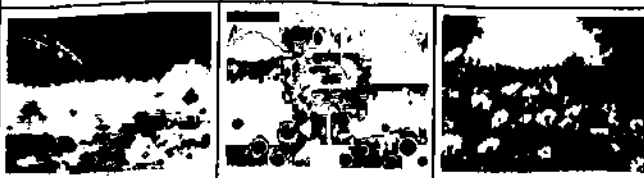
О Спорт! Ти – насолода!

Спливає час за віком вік.
Життя незмінно тріумфує.
Скрізь, де проходить чоловік,
Там завжди поруч спорт крокує.
Супутник нашого буття,
Одвічний дух його вирує,
Нам щирі радості життя
Душі і тілу він дарує.
Ожив з віків на новий лад.
Ти з краху встав, вогнем залитий,
І факели Олімпіад
Зумів нам знову запалити.
Слова знайти тобі які?
О Спорт – примирення і згода!
Ти – естафета всіх віків,
Безсмертна наша насолода!

➤ Розподіліть учнів на групи. Роздайте їм картки, розділені навпіл, із зображенням пори року. Знайшовши другу половину картки, учні утворять групу, що представляє певну пору року.

Наприклад:

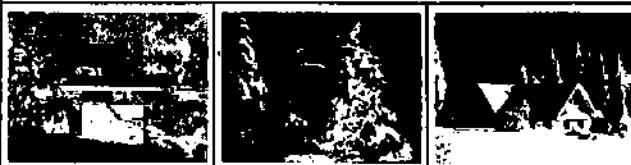
ЛІТО



ОСІНЬ



ЗИМА



ВЕСНА



➤ Запропонуйте учням пригадати інформацію, отриману на уроках історії.

Запитання для роздумів та завдання



- Що ви знаєте про місце фізичної культури і спорту в розвитку різних історичних епох?
- Які люди використовували види рухової діяльності в різних суспільних устроях?
- З якою метою використовувалися фізичні вправи у різні історичні періоди?
- Складіть кілька віршованих рядків про роль спорту в житті суспільства.

Після обговорення у групах дайте кожній групі можливість захистити свою точку зору, яку вони відпрацювали під час обговорення.



Виступи учнів

➤ Під час дискусії з'ясуйте, чи мав рацію П'єр де Кубертен, стверджуючи, що, спорт «непідвладний часу»?

Проведіть поетичний міні-конкурс між групами на тему «Роль спорту в житті суспільства».

Підбийте підсумки поетичного конкурсу (з нагородженням переможців, для визначення яких оберіть журі із числа учнів). Узагальніть виступи учнів.

Кожна епоха зробила свій внесок у розвиток фізичної культури і спорту, завдяки чому вони стали символічним втіленням історії розвитку людства. Сучасний спорт – один із потужніших чинників виховання, гармонійного розвитку особистості людини, встановлення дружніх відносин між народами.