

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В РІДНІЙ ШКОЛІ

№ 5 (111), 2017

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС 68840



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРО ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ
У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ У 2017/2018 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

ПРЕЗЕНТУЄМО ЛАУРЕАТІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОГО КОНКУРСУ
НА КРАЩИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 2016 РОКУ

ГРА ЯК ОСНОВА В СИСТЕМІ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ
СТАНОМ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» – НОВА КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЕЛЕКТРОННИЙ ЖУРНАЛ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

ДЕТАЛЬНІШЕ НА REDPRESA.UA

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

в рідній школі

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 5 (112), 2017

вересень – жовтень

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»

Свідцтво 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 № 5 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 ВІЛЬЧОВСЬКИЙ – 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 КОЛОМОСЬ – 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

- ✓ Щодо методичних рекомендацій про викладання
навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних
закладах у 2017/2018 навчальному році.
(Лист Міністерства освіти і науки України
від 09.08.2017 р. № 1/9 – 436). Витяги 2
- ✓ Навчальна програма з фізичної культури
для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи.
Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» 4

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

- ✓ Боярська Наталія. Сергій Гукаленко – лауреат
Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної
культури та урок фізичної культури з елементами
футболу» 2016 року 9
- ✓ Сергій Гукаленко. Інноваційний урок з баскетболу.
7 клас 10
- Сергій Гукаленко. Урок фізичної культури
з елементами футболу. 7 клас 14

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

- ✓ Мороз Валентин. Методичні рекомендації з теми
«Гра як основа в системі управління фізичним станом
підлітків на уроках фізичної культури» 18

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

- ✓ Качан Олексій. «Спорт заради розвитку» – нова
концепція фізичного виховання в Україні 21

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ШКОЛІ

- ✓ Єрмолова Валентина.
10 уроків із П'єром де Кубертеном.
Урок 5. О Спорт! Ти – виклик! 27
- ✓ Єрмолова Валентина. Українські школярі –
учасники XI Міжнародного молодіжного
форуму П'єра де Кубертена 32

НАУКА – ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

- Тимошенко Олексій, Марущак Мар'ян.
Використання «Електронного журналу з фізичної
культури учнів основної школи» в процесі
вивчення модуля «Футбол» 34
- Бублей Тетяна, Дьоміна Жанна. Сучасні тенденції
у фізичному вихованні учнів основної школи
з відхиленнями в стані здоров'я 37

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

- Хатько Алла. Можливості використання інформаційно-
комунікаційних технологій в професійній
діяльності фахівців із хортингу 41
- Діхтаренко Зоя, Синьогуб Віктор. Відкритий
чемпіонат Черкаської області з хортингу 47

На першій сторінці обкладинки: Урок з футболу веде Сергій Гукаленко, учи-
тель фізичного виховання Миколаївської ЗОШ І–ІІ ступенів № 60.
(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 5. О СПОРТ! ТИ – ВИКЛИК!

Мета. Після завершення цього заняття учні мають зрозуміти, що спорт дає змогу розкрити феноменальні фізичні й психічні можливості людини.



Базова інформація

Тіло людини створене з величезним запасом можливостей.

Академік **Микола Амосов** стверджував, що органи і системи людини під час найбільших випробувань можуть витримувати напруження приблизно у 10 разів більші, ніж у звичайному житті. Відомо, що людина може нормально жити і працювати, маючи частину здорової печінки або селезінки, одну нирку або навіть її частину. Під час напруженої розумової діяльності в роботу включається лише 10–15 % клітин кори головного мозку.



І так стосовно всіх органів. Хвороба розвивається там, де цей коефіцієнт менший. Кожний орган людини має 7–10-кратний запас потужності.

Ілля Мечников довів, що в організмі людини клітини можуть замінятися сім разів. За часом це близько 150 років – такий термін, як довела наука, відпущено людині для життя. Щоб жити довго, людина має бути фізично, психічно й соціально здоровою.

*Продовження. Початок див.: 2016. – № 5; 2017. – № 1–4.
© Ермолова В. М., 2017

Запас міцності – гарантія нашого виживання, біологічний захист, але використовується він



в особливих умовах або екстремальних ситуаціях. Чимало людей здатні на феноменальні фізичні та психічні звершення, демонструючи дива сили й витривалості.

Проведення роботи

♦ Розподіліть учнів на групи шляхом вибору карток, на яких зображено ігрові, зимові та водні види спорту, єдиноборства.



♦ Роздайте групам картки з інформацією та фотографії із зображенням надзвичайних фізичних і психічних якостей людини. Запропонуйте представнику кожної групи прочитати інформацію вголос (відповідне фото висвітліть на екрані).

Картка «Група 1»



Житель м. Коломия (Івано-Франківська обл.) Олексій ГУЦУЛЯК встановив рекорд України в категорії «Людина, унікальні можливості» з перебування у снігу без одягу. Він пролежав у сніговій кучугурі 34 хв 4 с. Рекорд зафіксували члени експертної комісії. Рекорд світу в цій номінації належить японцю, який пролежав під снігом 45 хв.

Картка «Група 2»



Пам'ять Домініка О'БРАЙСНА, мешканця англійського графства Хертфордшир, було визнано феноменом надздібностей. Навчання у школі давалося йому складно. Знання зовсім не трималися у пам'яті. Школу він так і не закінчив. Диво відбулося 1988 р., коли О'Брайсн побачив по телевізору Крейтона Карвеллу, здатного за 2 хв 59 с запам'ятати 52 картки у певному порядку. О'Брайсн вирішив спробувати.

Він почав перекладати картки, одночасно пов'язуючи з кожною із них якесь враження зі свого життя.

Тренування тривали три місяці і за цей час він став зовсім іншою людиною. За Домініком – два рекорди, занесені до Книги рекордів Гіннеса. На одному із змагань він обійшов самого Карвеллу. Тепер він може за годину запам'ятати близько 300 іншомовних слів, а два-три дні потім легко читати на незнайомій мові. «Якби в мене у 13 років була така пам'ять, як після тридцяти!» – із сумом говорить англієць, який так і не довчився.

Картка «Група 3»



Російський богатыр Іван ЗАЙКІН на аренах цирку демонстрував феноменальну силу. Ось як проходив один із його виступів. Десятеро чоловік виносять на арену цирку пароплавний якор масою 25 пудів (1 пуд = 16 кг). Потім виходить атлет, легко піднімає на плечі якор і спокійно ходить з ним по колу арени.

Інший номер: асистенти клали рейку або двотаврову балку на плечі Івана, як коромисло. На обидва кінці чіплялися по 10 чоловік – і рейка згиналася. В одному з музеїв Парижа зберігається «подарунок» Івана Зайкіна – рейка, зігнута у кільце.

Картка «Група 4»



Американський ілюзіоніст Девід БЛЕЙН провів у наповненій водою сфері цілий тиждень – з 1 по 7 травня 2006 р. Цей акт відбувався на площі Лінкольнського центру в Нью-Йорку, а глядачі спостерігали за тим, як Блейн поступово звільняється від пут. Повітря, воду і їжу він отримував через шланг, проте вивільнятися від пут він міг, лише випускаючи шланг із рота.

Запитання для роздумів

• Які сили спонукають людей творити дива в екстремальних ситуаціях?

Відповіді учнів

(запишіть на дошці)



♦ Заняття фізичними вправами – найпотужніші стимулятори, що забезпечують розвиток можливостей організму людини (рядом з «Оди спорту» висвітлюється на екрані).

О СПОРТ! ТИ – ВИКЛИК!

Ти виклик кидаєш в лице,
До боротьби зовеш, до бою.

♦ Олімпійські ігри – найпрекрасніша традиція людства, що являє світу приклади справжнього героїзму, які розкривають кращі якості Людини.

Пригадаймо перші для Радянського Союзу літні Олімпійські ігри в Гельсінкі (1952 р.). Уявімо той час і його дух. Прошло всього сім років після закінчення Другої світової війни, що змінила життя більшості радянських спортсменів.

♦ Роздайте учням конверти з інформацією. Представники кожної групи діляться отриманою інформацією (портрети спортсменів висвітлюються на екрані).

Картка «Група 1»



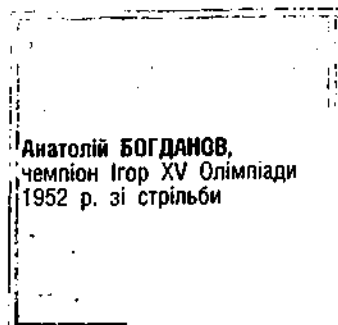
Іван УДОДОВ.
Олімпійський чемпіон
Ігор XV Олімпіади 1952 р.
з важкої атлетики

Першим радянським олімпійським чемпіоном з важкої атлетики став Іван Васильович УДОДОВ. Серед найсильніших штангістів світу в найлегшій ваговій категорії він не знав рівних. Аркадій Микитович Воробйов, бронзовий призер цієї самої Олімпіади, розповідає: «Успіх Удодова був не просто спортивним торжеством. Ця людина воскресла з мертвих. Він жив у Ростові, коли туди прийшли німці й вивезли його, сімнадцятирічного юнака, на примусові роботи до Німеччини. Проїшов Бухенвальд. Німецький бюргер поводитися з ним гірше, ніж з худобою. Коли Удодова звільнили, він важив 29 кілограмів».

У 1947 р., за порадою медиків, для зміцнення здоров'я почав займатися в залі важкої атле-

тики. Удень, навчаючись на курсах автоводіїв, вечорами займався спортом. 1951 р. із результатом 300 кілограмів у триборстві отримав звання чемпіона СРСР, увійшовши до збірної країни.

Чемпіон зі стрільби з гвинтівки **Анатолій Іванович Богданов**, вихованець ленінградського дитячого будинку, в 1941 р. (у 10 років) стає юнгою на військовому катері. Після війни брав участь у чемпіонаті світу, в чемпіонаті Європи, у двох Олімпіадах – і не знав поразок.



Анатолій БОГДАНОВ,
чемпіон Ігор XV Олімпіади
1952 р. зі стрільби



Картка «Група 2»

Бронзовий призер Олімпійських ігор **Аркадій Микитович Воробйов** почав військову службу в 1943 р. на флоті, пройшов навчання у школі водолазів в м. Геленджик, служив матросом морської піхоти на Чорноморському флоті. У складі десанту першим повів роту в атаку, за що був нагороджений медаллю «За відвагу». 1944 р. за виконання спеціального завдання отримав орден Вітчизняної війни II ступеня. Після війни брав участь у відновленні Одеського порту, розмінював його акваторію.



Аркадій ВОРОБЙОВ,
бронзовий призер Ігор XV
Олімпіади 1952 р. з важкої
атлетики

У книзі «Залізна гра» Аркадій Микитович згадує: «Коли це почалося? В Одесі у 1946 році. Я був тоді водолазом і у вільний час навідувався на пірс, де зазвичай збиралися матроси і «травили байки». На пірсі лежала «штанга», не справжня, а ось від вагонетки, як її називали «вісь від карети імператриці Єлизавети». Найчастіше брався за неї і багаторазово піднімав матрос на ім'я Семен, чемпіон Чорноморського флоту з важкої атлетики. Я теж спробував – підняв! Підняв на куражі, через силу, з «мурашками» в очах, опритомнівши. Вирішив, що наздожену Семена. Через місяць я вже піднімав вісь стільки ж разів, скільки і Семен ...

А далі тренування в спортивному клубі «Водник», виконання нормативу «Майстер спорту СРСР», 1950 р. на змаганнях у Харкові зі світовим рекордом у ривку став чемпіоном країни. «Працювати! Вчитися! Тренуватися! Ці слова стали моїм девізом на багато років вперед».

Заслужений майстер спорту СРСР, заслужений тренер СРСР, доктор медичних наук, професор. У Гельсінки – «бронза». Але дві наступні Олімпіади Аркадій Воробйов блискуче виграв зі світовими рекордами, і стає дворазовим переможцем Олімпійських ігор. Як головний тренер він приводив до перемоги збірну команду штангістів СРСР на Іграх Олімпіад в Токіо і Мехіко.

Картка «Група 3»

Головним героєм Олімпіади у Гельсінки став український гімнаст **Віктор Іванович Чукарін**, який завоював чотири золоті й дві срібні медалі. Гімнастикою Віктор Іванович почав займатися в рідному Маріуполі ще у школі.

Віктор ЧУКАРІН,
чемпіон Ігор XV та XVI
Олімпіад 1952, 1956 рр.
зі спортивної гімнастики



Всі плани порушила війна. На фронт пішов добровольцем. Воював в артилерійській частині. У бою під Полтавою Віктора контузило, отримався у німецькому полоні. Почалися поневіряння по таборах – від Бременфорда до Бухенвальда.

Коли повернувся з полону додому, його не впізнала рідна мати. Виснажений, але не зломлений. Повернувся він і в спортивну гімнастику. І як повернувся! На його рахунок 11 олімпійських медалей, серед яких сім золотих.

Одна з сенсацій Ігор – олімпійський чемпіон у змаганнях веслувальників-одиночників **Юрій Сергійович Тюкалов**. – Він має не тільки спортивні нагороди.



Юрій ТЮКАЛОВ,
чемпіон Ігор XV Олімпіади
1952 р. з академічного
веслування

Медаль «За оборону Ленінграда» він отримав дванадцятирічним хлопчиком за те, що рятував будинки від німецьких «бомб-запальничок», гасив пожежі, допомагав пораненим.

Картка «Група 4»

Блискуче виступила в Гельсінки наша команда борців, ставши кращою у вільній та класичній боротьбі. Тренував команду з класичної боротьби **Олексій Захарович Катулін** – один із основоположників спортивної боротьби в СРСР.

Олексій КАТУЛІН,
тренер збірної команди
СРСР з класичної боротьби,
1952 р.



На початку війни, коли німці окупували Смоленськ, Катулін очолив партизанський загін, влаштовував сміливі диверсії в тилу ворога. Потім – поранення і полон... Після війни повернувся у великий спорт. У чотирьох вагових категоріях із восьми перемогли в Гельсінки радянські борці: **Борис Гуревич, Яків Пункін, Шазаф Сафін, Йоханнес Коткас**.

Танкіст **Яків Григорович Пункін** у 1941 р. потрапив у полон. Намагався втекти, але безуспішно. У 1945 р. бойові товариші звільнили його з табору Меннен. Незважаючи на виснаження, повернувся до армії.



Яків ПУНКІН,
чемпіон Ігор XV Олімпіади
1952 р. з боротьби

На борцівському килимі у нього спіалося плече: нервовий тик після контузії. Але його коронний прийом – кидок з прогином на Іграх 1952 р. приніс йому олімпійське «золото».

Запитання для роздумів

• Чи можна вважати досягнення радянських спортсменів, які вперше брали участь у XV Олімпійських Іграх, викликом?

• Хто з вас міг би діяти так само, як ці атлети? Чому?

Відповіді учнів

♦ Отже, все життя згаданих і не згаданих нами багатьох радянських спортсменів – війна, спортивні битви і праця в мирний час – це виклик (!), а для сучасної молоді – приклад.

Останнім часом учні все частіше висловлюють думку про те, що в олімпійських видах спорту

людина впритул підійшла до межі своїх фізичних можливостей. У велосипедному, лижному спорті, легкій атлетиці й плаванні рахунок іде на тисячні долі секунди, і без сучасних технологій їх просто неможливо зафіксувати. Давайте звернемося до статистики.

♦ Роздайте учням конверти з інформацією.

Картка «Група 1»



1961 р. Боб БІМОН встановив
рекорд світу в стрибках
у довжину – 8,9 м



1991 р. Майк ПАУЕЛЛ
перевершив його на 5 см.
А от рекорд Пауелла й досі
не перевершений

Спортсмени так згадують подію 31 серпня 1991 р.

Боб Бімон: Мене розбудив телефонний дзвінок мого товариша по збірній Рона Фрімена, котрий бігав 400 м з бар'єрами. Він кричав мені у слухавку: «Бобе, ти бачив? Це сталося!» Спросоння я не міг второпати про що йдеться. Рон пояснив мені, що Майк Пауелл щойно «побив» мій світовий рекорд, здійснивши стрибок на 8 м 95 см. Якийсь час я не міг прийти до тями. А потім подумав: «Господи, який же цей Майк молодець! Який неймовірний стрибок він мав здійснити! Які пережити почуття!»

Майк Пауелл: «У ту мить важливо було максимально сконцентруватися. Я був заведений, немов пружина, сфокусований на технічному виконанні власної спроби. Я не мав іншого вибору, крім летіти за позначку 8,95»



Майк ПАУЕЛЛ (зліва), Дуант ФІЛЛІПС
і Боб БІМОН (справа)

Картка «Група 2»

На Іграх XXIX Олімпіади 2008 р. в Пекіні спринтер з Ямайки **Усейн БОЛТ** встановив небачений рекорд швидкості. Він подолав стометрівку за 9,69 с 1908 р.: рекорд на 100 м становив 10,8 с. Чи є межа рекордам швидкості? Щоб спрогнозувати майбутні швидкості, японські вчені створили модель динаміки рекордів з 1900 р. За їхніми підрахунками, до 2030 р. атлети долатимуть 100 м за 9,45 с!



Картка «Група 3»



Досі залишається неподоланим рекорд Флоренс Гріффіт ДЖОЙНЕР зі США. 1988 р. вона пробігла 100 м за 10,49 с. На думку американського біолога зі Стенфордського університету Марка Денні, скоро жінки на стометрівці зможуть скинути ще 0,3 с.

Картка «Група 4»



1994 р. у Сестрієре (Італія) український спортсмен **Сергій БУБКА** вперше в історії стрибнув з жердиною на 6 м 14 см. З 1983 р. він підняв планку вищих світових досягнень для змагань зі стрибків з жердиною на відкритому повітрі з 5 м 85 см до 6 м 14 см, а для закритих приміщень – з 5 м 81 см до 6 м 15 см. Як показало вивчення відеозапису його тренувальних стрибків під час чемпіонату світу в Японії у 1991 р., спортсмен подолав висоту 6 м 37 см.

Проведення роботи

♦ Дайте кожній групі можливість поділитися з іншими набутою інформацією.

Виступи учнів

Спеціалісти зробили аналіз понад 3 тис. рекордів світу, встановлених з 1896 р., коли було проведено Ігри I Олімпіади сучасності, і дійшли висновку: у минулому атлети використовували 75 % своїх можливостей, а нині **Анатолій Богданов**, чемпіон Ігор XV Олімпіади 1952 р. зі стрільби використав їх приблизно на 99 %. У запасі ще 1 %!

♦ Найбільш яскраво фізичні можливості людини виявляються під час спортивних змагань. Переможців Стародавніх Олімпіад вшановували як небожителів, їм присвячували оди і гімни. А про подвиг, що здійснив Філіппід, який пробіг відстань від Марафону до Афін, щоб повідомити про перемогу греків над персами, нам нагадує сучасний марафонський біг.

Виступи учнів

♦ Запропонуйте учням повторно відповісти на запитання: «Які сили спонукають людей творити дива в екстремальних ситуаціях?»

♦ Узагальніть відповіді учнів.

Вивільнення внутрішньої сили потребує постійної роботи над собою, наполегливих тренувань, творчості. Це мав на увазі П'єр де Кубертен, коли писав (на екрані висвітлюються рядки):

О СПОРТ! ТИ – ВИКЛИК!

Тли виклик кидаєш в лице,
До боротьби зовеш, до бою.
Ми вдячні, спорт, тобі за це, –
Що з нами ти, що ми з тобою.
Де ти – там духу справжній форт,
Там м'язи сильні, вибухові,
Там влучне визначення Спорт –
В короткому стрімкому слові.
Там досвід, сила, спритність, гарт, –
Всі прагнуть під твої знамена.
О Спорт, виводиш ти на старт
Тлих, в кого мрія дерзновенна.
Безкомпромісний гряде бій!
Переможу себе, здолаю, –
Сьогодні фініш буде мій!
О Спорт, я виклик твій приймаю!

Коли спортсмени перемагають, долають протир, час, віддаючи останні сили боротьбі, вони дарують відчуття перемоги і нам, щоб і ми прагнули до найбільших висот.