

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

## В РІДНІЙ ШКОЛІ

№ 2, 2015

ПЕРЕДПЛАТНИЙ  
ІНДЕКС 68840

ТРИ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО  
РОЗВАНТАЖЕННЯ УЧНІВ

ПРЕЗЕНТУЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ КОНКУРСУ  
НА КРАЩИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СПОРТИВНЕ СВЯТО У НАВЧАЛЬНО-  
РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ

УРОК БАСКЕТБОЛУ З ВИКОРИСТАННЯМ  
ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ГРОМАДЯНСЬКИЙ, АБО ДЕРЖАВНИЙ ПАТРІОТИЗМ –  
ЗАПОРУКА ЄДНОСТІ ДЕРЖАВИ

ДЕТАЛЬНІШЕ НА [REDPRESA.UA](http://REDPRESA.UA)

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

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

## В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 2 (97) 2015  
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 наук з фізичного виховання

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу  
масової інформації серія КВ № 20003-9803 р. від 25.06.2013 р.  
Схвалено аченою радою Національного педагогічного університету  
імені М. П. Драгоманова (протокол № 6 від 29 січня 2015 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** – кандидат педагогічних наук  
**Геннадій АРЗЮТОВ** – доктор наук з фізичного виховання  
та спорту

**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** – завідувач методичного кабінету  
фізичної культури і здоров'я Рівненського ОІПОПП

**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 ПРИСЯЖНИК** – кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту

**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

#### АКТУАЛЬНО

Три аспекти здоров'язбережувального  
розвантаження учнів.

- Кулик Наталія.** Розвантаження не на часі ..... 2  
**Гозак Світлана.** На часі – збереження здоров'я  
дітей як державна макропрограма ..... 4  
**Морозов Юрій.** Шкільний здоров'язбережувальний  
резерв розвантаження учнів ..... 5

#### ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

- Ганчева Владислава, Столітенко Євгеній.**  
Життєдоля вчителя фізичної культури. *Про*  
*Валентина Зелінського – абсолютного переможця*  
*Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок*  
*фізичної культури та урок фізичної культури*  
*з елементами футболу» 2014 року* ..... 6  
**Зелінський Валентин.** Інноваційний урок  
баскетболу для учнів 6 класу ..... 8  
Всеукраїнський конкурс – 2015 серед учителів  
фізичної культури м. Києва ..... 16

#### ЗНАЙОМТЕСЯ З КОЛЕГОЮ

- Овчарук Тетяна.** Учитель, який дарує радість  
дітям на кожному уроці ..... 17  
**Малар Едуард.** Корисний досвід роботи  
з фізичного розвитку дітей ..... 18  
**Юрчишин Іван.** Спортивне свято у навчально-  
реабілітаційному центрі ..... 18

#### НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

- Качан Олексій.** Урок баскетболу з використанням  
інноваційних технологій для учнів навчальних  
закладів усіх типів ..... 22

#### ПЛАВАННЯ У ШКОЛІ

- Крамаренко Микола.** Методи і вправи навчання  
плавання учнів молодших класів, які мають  
порушення постави та сколіозу ..... 30

#### ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ШКОЛІ

- Єрмолова Валентина.** Європейські ігри:  
мрії збуваються ..... 34

- ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ. ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ**  
**Мудрік Віт.** Громадянський, або державний  
патріотизм – запорука єдності країни. *Конспект*  
*уроку для учнів 10–11 класів* ..... 37

#### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАХОДАХ

- Корзюк Валентина.** Лижна Олімпіада  
на Київщині ..... 41  
**Черпак Юрій.** Внесок лікаря-просвітника  
О. К. Анохіна (1882–1920) у розвиток вітчизняного  
фізичного виховання ..... 42

#### НА КОНКУРС НАШОГО ЖУРНАЛУ

- Гельфанд Едуард, Булаєнко Віктор, Каміншик**  
**Сергій.** Віра Крепкіна – «Малишка» з Києва ..... 46

На першій сторінці обкладинки на уроках Валентина Зелінського  
учні зі спеціальної медичної групи коригують фізичні навантаження  
за допомогою показань пульсометра.

(Фото прес-центру ФФУ)

# ЄВРОПЕЙСЬКІ ІГРИ: МРІЇ ЗБУВАЮТЬСЯ

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



Розвитку спорту вищих досягнень поряд із Олімпійськими іграми та чемпіонатами світу з окремих видів спорту багато в чому сприяла організація ігор, які відповідали своєрідності культурних традицій народів.

Безліч різноманітних комплексних змагань схожого формату, що зазвичай проходять з інтервалом у чотири роки, організуються чи за географічною ознакою (континентальні або субконтинентальні) чи за ознакою подібності [1].

Проведенням цих ігор їх організатори прагнули насамперед поглибити політичні зв'язки між країнами, окремими частинами світу, а також країнами, об'єднаними у державні союзи. Більшість із цих змагань об'єднує те, що вони проходять під егідою Міжнародного олімпійського комітету відповідно до його основних принципів і цінностей. У цих змаганнях, як і під час проведення Олімпійських ігор, відбуваються урочисті церемонії відкриття, закриття та нагородження, а до їхніх програм входять змагання з олімпійських видів спорту, а також видів спорту, традиційних для цієї місцевості.

Беручи до уваги такий критерій як присутність компонентів філософії та ідеології олімпізму в більшості з цих ігор, а також те, що деякі з них перебувають під патронатом МОК, можна виділити п'ять груп міжнародних спортивних ігор комплексного характеру:

- континентальні ігри, що проводять асоціації національних олімпійських комітетів Азії, Америки, Африки, Європи;
- регіональні та інші ігри з елементами філософії олімпізму;
- ігри учнівської молоді;
- ігри інвалідів;
- ігри, що організують спільноти, об'єднані за національними, релігійними, професійними та іншими ознаками [2].

У статті йтиметься про *континентальні ігри*.

Ідею проведення **Панамериканських ігор**, на думку істориків, висловив президент МОК Апірі де Байє-Латур після успішної організації і проведення І Ігор Центральної Америки 1926 р. у Мехіко. Але тільки на Іграх XI Олімпіади 1936 р. її було схвалено спортивними керівниками країн континенту, 1937 р. представники 9 країн – Аргентини, Бра-

зилі, Канади, Колумбії, Куби, Мексики, Парагваю, Чилі і США зустрілися в Далласі, щоб обмінятися думками, але рішення не було прийнято. 1940 р. за ініціативою НОК Аргентини в Буенос-Айресі було скликано конгрес країн Західної півкулі, в якому взяли участь представники 16 держав, що входили до Панамериканського союзу. Тоді й було створено Панамериканський спортивний комітет, який прийняв рішення про проведення ігор, починаючи з 1942 р. Столиця Аргентини взяла на себе організацію перших ігор. Проте Друга світова війна відсунула здійснення цієї ідеї.

На Іграх XIV Олімпіади 1948 р. у Лондоні відбулося засідання II Панамериканського спортивного конгресу, який вирішив провести I Ігри в 1951 р. у Буенос-Айресі. Ці ігри зібрали близько 2000 атлетів із 20 країн Західної півкулі.

Панамериканські ігри проводять один раз на чотири роки – у рік, що передує року проведення ігор Олімпіади.

За прикладом Олімпійських ігор та спортивних змагань інших континентів Ігри починаються з факельної естафети і запалення вогню. На перших змаганнях вогонь запалювали у колісці Олімпійських ігор – Олімпії (Греція). У подальшому традиційним стало запалювання вогню у стародавніх храмах ацтеків. Винятком були змагання 1963 р., коли вогонь запалювали індіанці Бразилії.

До програми ігор входять як традиційні олімпійські, так і неолімпійські види спорту, такі як сквош, софтбол, пелоту, роликівий спорт, рекетбол та ін. Програма ігор постійно розширюється: якщо 1951 р. спортсмени змагалися у 19 видах спорту, то 2011 р. атлети виборювали першість у 39 видах спорту.

Особливо гостро в організації цих змагань постає проблема допінгу. Тому з 1983 р. на Панамериканських іграх було введено допінг-контроль.

Популярність Панамериканських ігор постійно зростає. Так, на XVI Іграх, що відбулися 2011 р. у Гвадалахарі (Мексика), взяли участь 6003 спортсмени з 42 країн континенту.

Крім змагань із літніх видів спорту, проходять змагання і з зимових видів. I зимові Панамериканські ігри було проведено у 1990 р. в Лас-Ленасі (Аргентина). У них взяли участь атлети з 10 країн: Болівії, Бразилії, Канади, Коста-Ріки, Чилі, США,

Гватемали, Мексики, Перу, Віргінських Островів. Програма змагань включала гірськолижний спорт, лижні перегони, фрістайл, біатлон [2].

Найуспішніше у Панамериканських іграх виступають спортсмени США, Куби, Канади, Бразилії.

Чергові XVII Панамериканські ігри відбудуться 10–26 липня 2015 р. у Торонто (Канада).

Працуррами **Азіатських ігор** можна вважати Далекосхідні ігри-чемпіонати (Східні Олімпійські ігри) і Західно-Азіатські ігри, що проводилися з 1913 по 1934 рр.

Відразу після Другої світової війни під час Ігор XIV Олімпіади 1948 р. і було сформовано спортивну асоціацію азіатських країн під назвою Федерація Азіатських ігор у 1949 р. на асамблеї в Нью-Делі (Індія). Представники восьми країн – Афганістану, Бірми (сьогодні М'янма), Індії, Індонезії, Пакистану, Таїланду, Філіппін, Цейлону (нині Шри-Ланка) вирішили провести у 1951 р. Азіатські ігри у Нью-Делі, де вони й відбулися. У них взяли участь спортсмени з 11 країн.

1982 р. Федерація Азіатських ігор отримала визнання МОК. Того самого року на асамблеї у Нью-Делі ця континентальна спортивна організація змінила свою назву на Олімпійську раду Азії. Вона об'єднує 44 національні олімпійські комітети азіатських країн [2].

Ізраїль не бере участь в Азіатських Іграх, його було включено до європейських змагань. 1994 р. до участі в Іграх були запрошені колишні радянські республіки: Казахстан, Киргизстан, Узбекистан, Туркменистан і Таджикистан.

Програма Азіатських ігор включає види спорту, що культивуються не менше ніж у шести країнах Азії, чотири з яких входять до програми чергових ігор. Програма ігор має включати не менше 10-ти видів спорту, обов'язковими з яких є легка атлетика і плавання, а інші (не менше восьми) обирають оргкомітети ігор із таких видів спорту: баскетбол, бокс, велосипедний спорт, волейбол, гімнастика, веслування, дзюдо, кінний і вітрильний спорт, теніс і настільний теніс, стрільба, важка атлетика, фехтування, футбол, хокей на траві [2]. Крім цих видів, до програми Ігор входять і неолімпійські види спорту: бодібілдінг, боулінг, кабадді, крикет, шахи та ін.

Азіатські ігри швидко набули популярності. Так, на XVII Іграх, що відбулися 2014 р. в Інчхоні (Корея), взяли участь 9534 атлети із 45 країн, які розіграли 439 комплектів нагород у 36 видах спорту.

Наступні XVIII Азіатські ігри планується провести 2018 р. у Джакарті (Індонезія).

З 1986 р. проводяться і **зимові Азіатські ігри**. Найбільш вдало на цих комплексних континентальних змаганнях виступають атлети Китайської Народної Республіки, Японії та Республіки Корея.

Ще 1912 р. Пер де Кубертен висловив думку про організацію **Африканських ігор** – і запропонував провести I Африканські ігри в Алжирі 1925 р.

На його думку, подібні ігри мали проводитися один раз на два роки і їх учасниками могли бути тільки африканці.

Міжнародний олімпійський комітет запланував проведення Африканського ігор 1925 р. в Алжирі, але фінансові, політичні та організаційні труднощі так і не вдалося подолати. Було зроблено спробу перенести Ігри на 1929 р. в Александрію. Але за кілька тижнів до початку Ігор, коли все було готово, дві провідні колоніальні держави, Великобританія і Франція, наклали заборону на їх проведення, побоюючись пробудження національно-визвольного руху на континенті.

Проведення Африканських ігор стало можливим тільки у середині 60-х років XX ст. після отримання незалежності багатьма країнами континенту. На конференції 1964 р. представники 32 африканських країн створили постійний комітет Африканських ігор і вирішили провести 1965 р. у Браззавілі (Конго) I Африканські ігри. Після їх проведення комітет було перетворено у Вищу раду спорту Африки, яка стала міжурядовою континентальною організацією, членами якої є міністри, керівники спортивних федерацій і провідні спортсмени континенту [2].

Проведення найбільших спортивних фестивалів у Африці дедалі більше стало залежати від вирішення політичних, організаційних та економічних проблеми, що постали перед державами «чорного континенту». Так, II Ігри, які мали проводитися 1969 р. у Малі, були скасовані через військовий переворот в цій країні. Роль організатора Африканських ігор 1971 р. була передана Нігерії, але через громадянську війну у цій країні вони відбулися із запізненням на два роки. III Ігри було заплановано на 1977 р. в Алжирі, але з технічних причин і їх було відкладено на рік. Через організаційні проблеми неодноразово відкладалося і проведення наступних Ігор, які врешті-решт відбулися 1987 р. Тільки з 1991 р. було остаточно встановлено регулярність проведення Африканських ігор – один раз на чотири роки у рік, що передуює проведенню Ігор Олімпіади.

До програми Африканських ігор у різні роки входило до 29 видів спорту, серед яких як олімпійські, так і не олімпійські види спорту.

Поряд із фінансовими й організаційними труднощами у числі найгостріших проблем, які доводиться вирішувати організаторам і учасникам Африканських ігор, варто назвати відтік талановитих спортсменів до розвинутих країн, застосування допінгових речовин у спорті, вияви апартеїду в спорті.

Останні X Ігри відбулися 2011 р. в Мапуту (Мозамбік). У них взяли участь близько 5000 атлетів із 53-х країн континенту.

Найуспішніше виступають на Африканських іграх спортсмени Єгипту та Нігерії, а також Алжиру, Кенії, Тунісу.

2015 р. XI Африканські ігри прийматиме Республіка Конго.

Ідея проведення **Європейських ігор** виникла ще у середині ХХ століття. Щоправда, серйозно про неї заговорили тільки 2009 р. на Генеральній асамблеї Європейських олімпійських комітетів (ЕОК). Європейці всерйоз замислилися над тим, чому на інших континентах масштабні регіональні турніри проводяться регулярно і давно, а в Європі таких немає. Ухваленню відповідного рішення передувала серйозна підготовча робота.

У квітні 2011 р. президент Європейських олімпійських комітетів Патрік Хікі виступив із пропозицією провести Європейські ігри, які включають усі основні олімпійські види спорту. Цю пропозицію підтримав тодішній президент Міжнародного олімпійського комітету Жак Рогге. Патрік Хікі відзначив, що 47 із 49 європейських національних олімпійських комітетів підтримали його пропозицію [3], додавши: «Ми стоїмо біля витоків однієї з найбільших подій у спортивній історії Європи!»

Тоді ж було заплановано проведення перших Європейських ігор у червні 2015 р. Європейські ігри будуть організовані за аналогією з такими турнірами, як Панамериканські та Азіатські ігри. Вони також будуть проводитися один раз на чотири роки.

8 грудня 2012 р. назавжди увійде в історію європейського олімпізму. Саме цього дня на 41-й Генеральній асамблеї Європейських олімпійських комітетів, що проходила в Римі у штаб-квартирі Національного олімпійського комітету Італії у спортивному комплексі «Форо Італіко», за підсумками таємного голосування, 38 із 48 країн-учасниць Генеральної асамблеї місцем проведення ігор назвали Баку (Азербайджан), 8 були проти, два – утрималися. Представники Вірменії відмовилися взяти участь у голосуванні.

Європейські Ігри 2015 р. – перші в історії Європейського континенту. Вони відбудуться з 12 по 28 червня 2015 р.

Угода про проведення перших Ігор у Баку підписали президент Європейського олімпійського комітету Патрік Хікі, генеральний секретар Європейського олімпійського комітету Рафаель Пагноцці, міністр молоді та спорту Азербайджану Азад Рагімов і віцепрезидент Національного олімпійського комітету Азербайджану Чингіз Гусейнзаде [4].

Церемонія відкриття Ігор відбудеться 12 червня 2015 р., а закриття – 28 червня. До програми І Європейських ігор увійшло 20 видів спорту, з яких 16 (25 дисциплін) олімпійських та чотири неолімпійські (6 дисциплін). Неолімпійські види спорту представлені карате, пляжним футболу, баскетболом 3x3 («вуличний баскетбол»), аеробікою з акробатикою.

Близько 7000 атлетів із 49 країн розіграють протягом 16 днів 223 комплекти медалей.

Варто також зазначити, що в одинадцяти видах спорту (велоспорт, стрільба з лука, легка атлетика, бокс, плавання, настільний теніс, тхеквондо, триатлон, пляжний волейбол, дзюдо і стрільба) будуть

розіграні ліцензії на Ігри ХХХІ Олімпіади, що відбудуться 2016 р. у Ріо-де-Жанейро (Бразилія).

Логотип І Європейських ігор створено художником Адамом Юнісовим. Його виконано у кольорах національного прапора Азербайджану – синій, зелений, червоний і відображає, на думку автора, гордість за спортивну спадщину азербайджанського народу, а також відданість традиціям гостинності. До логотипу входить зображення казкового птаха з народного епосу, а його контур схожий на гранат – традиційний і дуже корисний плід цієї південної країни. Крило птаха вдало стилізовано під олімпійський факел.



Офіційним талісманом І Європейських ігор стали образи Джейрана (газель) і Нар (гранат). Джейран в Азербайджані вважається символом природної краси, витонченості й чистоти. Нар – це фрукт, що подобляється сонячне світло, який росте на території

Азербайджану, і є символом життя та енергії. Будучи символами азербайджанської природи та культурної спадщини, Джейран і Нар відображають славу історію Азербайджану і його перспективне майбутнє.

Наступні Європейські ігри відбудуться 2019 р.

Європейські ігри, безсумнівно, відкриють нову сторінку в історії європейського спорту.

Континентальні ігри як складова частина міжнародної олімпійської системи, є не тільки чинником розвитку олімпійського спорту, ареною виявлення талантів спортсменів і їх підготовки до Олімпійських ігор, а й важливим стимулом міжнародного співробітництва, усунення міждержавних суперечностей, розвитку взаєморозуміння і дружби, пропаганди культурних традицій різних країн і регіонів, народів і народностей, заохочення всіх людей до занять фізичною культурою та спортом.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Международный олимпийский комитет и Олимпийская система. Управление мировым спортом : пер. с англ. / Жан-Лу Шаплие, Бренда Кублер-Мабботт. – М.: Изд-во. «Рид Медиа», 2012. – 240 с.
2. Олимпийский спорт : в 2-т. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т. 2. – 696 с.
3. James Pearce. IOC member Patrick Hickey proposes 'European Games' (англ.) // BBC Sports. – 14 April 2011.
4. EOC launches European Games (англ.) // <www.eurolympic.org>.