

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 2 (115), 2018
квітень – травень

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»
Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації серія КВ № 20003–9803 р.
від 25.06.2013 р.

Передплатний індекс 68840

ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Олексій ТИМОШЕНКО – декан факультету 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, професор
Олександр АРХІПОВ – доктор педагогічних наук, професор
Іван БЕХ – доктор психологічних наук, дійсний член НАПН України, професор
Костянтин ВІХРОВ – доктор філософії, кандидат педагогічних наук, професор
Володимир ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор
Леонід ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор
Олександра ДУБОГАЙ – доктор педагогічних наук, професор
Мирослав ДУТЧАК – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Валентина ЄРМОЛОВА – кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Микола ЗУБАЛІЙ – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
Любов ІВАНОВА – доктор, педагогічних наук, професор
Галина КОЛОМОЄЦЬ – науковий співробітник Інституту модернізації змісту освіти
Тетяна КРУЦЕВИЧ – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Ірина МЕДВЕДЄВА – доктор педагогічних наук, професор
Микола НОСКО – доктор педагогічних наук, професор
Станіслав ПРИСЯЖНЮК – доктор педагогічних наук, професор
Володимир СТОЛІТЕНКО – кандидат педагогічних наук
Людмила СУЩЕНКО – доктор педагогічних наук, професор
Володимир ТКАЧУК – доктор біологічних наук, професор
Станіслав ТРИЛІС – заслужений учитель України
Михайло ХОРОШУХА – доктор педагогічних наук, професор
Олександр ШАМИЧ – кандидат педагогічних наук

ЧЛЕНИ РЕДКОЛЕГІЇ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ АБО ПРАЦЮЮТЬ У ЗАКОРДОННИХ ВНЗ

Едуард ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ – доктор педагогічних наук, член-кореспондент НАПН України, професор
Олександр ПРИМАКОВ – доктор педагогічних наук, професор

© «Педагогічна преса», 2018
© «Фізичне виховання в рідній школі», 2018

ЗМІСТ

ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи
Варіативний модуль «Баскетбол» 2

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

Ганчева Владислава, Деменков Денис.
Валерій Попов – абсолютний переможець
Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» 2017 року 6
Попов Валерій. Урок фізичної культури з елементами футболу 7 клас 7
Попов Валерій. Інноваційний урок фізичної культури 7 клас 10

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Марініна Олеся. Інноваційний урок фізичної культури 3 клас 14
Мороз Валентин. Методичні рекомендації з теми «Гра як основа в системі управління фізичним станом підлітків на уроках фізичної культури» Розділ V 17

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій. Урок аеробіки з використанням інноваційних технологій. Для учнів 9–11 класів 22
Крокує проект «Спорт заради розвитку» 30

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ШКОЛІ

Єрмолова Валентина. 10 уроків із П'єром де Кубертеном. Урок 8. О Спорт! Ти – плідність! 32

НАУКА - ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Єрмоменко Вероніка. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом 36

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАХОДАХ

Коломоєць Галина, Рогач Вадим, Чистякова Наталія.
Всеукраїнський семінар-практикум «САМБО – в кожний навчальний заклад» 42
Шаніна Олена, Сергій Моїсєєв. Херсонський старт всеукраїнських проектів «Самбо – в кожний навчальний заклад» та «JuniorZ» 44

ХОРТИНГ - НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Єрмоменко Едуард. З Міжнародним Днем хортингу 47
Кафедра хортингу в Університеті Державної фіскальної служби України 47
Юрій Васецький, Ольга Овсюкова.
Відкритий чемпіонат з хортингу в Дніпрі 47

На першій сторінці обкладинки: Урок фізичної культури веде вчитель Сумської спеціалізованої школи №3 Валерій Попов.

(Фото Юрія Морозова)

10 УРОКІВ ІЗ П'ЄРОМ ДЕ КУБЕРТЕНОМ*



ЄРМОЛОВА 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 8. О, СПОРТ! ТИ — ПЛІДНІСТЬ!

Мета. Після завершення цього заняття учні мають усвідомити, що фізична культура і спорт є дієвим засобом збереження і зміцнення здоров'я, невід'ємною складовою суспільства, а також розуміти, що сьогодні дуже важливим є позитивний вплив олімпійського руху на формування здорового способу життя.



Базова інформація

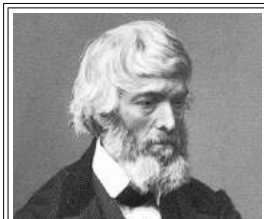
«Здоров'я – всьому голова»,
«Здоров'я людини – багатство країни»,
«Головна цінність – здоров'я».

Ці слова ми часто бачимо на білбордах, чуємо з екранів телевізорів, читаємо у періодичних виданнях, адже знаємо, що хвора людина не може бути по-справжньому щасливою. Тож і не дивно, що вітаючи когось із друзів з нагоди свята чи дня народження, ми бажаємо їм насамперед міцного здоров'я.



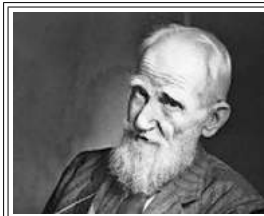
«Здоров'я має посідати перше місце в ієрархії потреб людини...».

ІЗРАЇЛЬ БРЕХМАН – російський учений-фармаколог, доктор медичних наук



«Здорова людина – це найбільш дорогоцінний витвір природи».

ТОМАС КАРЛЕЙЛЬ – британський письменник, історик і філософ



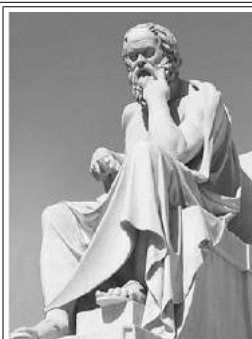
«Здорове тіло – продукт здорового розуму».

ДЖОРДЖ БЕРНАРД ШОУ – британський письменник, драматург, лауреат Нобелівської премії в галузі літератури



«Хворі люди створені хворою цивілізацією, відповідно здорових людей створює здорова цивілізація. Не менш істинним є й інше: хворі індивіди роблять свою цивілізацію ще більш хворою, а здорові – більш здоровою. Поліпшення здоров'я людини – один із підходів до створення кращого світу».

АБРАХАМ МАСЛОУ – американський психолог



«Якщо людина не стежить за власним здоров'ям, то важко знайти лікаря, який би знав більш корисне для неї, ніж вона сама».

СОКРАТ – давньогрецький філософ



«Витонченість і краса не можуть бути відділені від здоров'я».

ЦИЦЕРОН МАРК ТУЛЛІЙ – давньоримський політичний діяч, оратор, письменник



«Створи і збережи своє здоров'я».

МАРІЕТТА ШАГІНЯН – російська письменниця

*Продовження. Початок див.: 2016. – № 5; 2017. – № 1–6; 2018. – №1 © Ермолова В. М., 2018

Усна народна творчість теж свідчить про важливість гарного здоров'я у житті людини. Наведемо кілька прислів'їв:

- ❖ Аби здоров'я, а життя буде.
- ❖ Без здоров'я немає багатства.
- ❖ Без здоров'я немає щастя.
- ❖ У здоровому тілі – здоровий дух.
- ❖ Все можна купити, а здоров'я – ні.
- ❖ Здоров'я більше варте, ніж багатство.
- ❖ Найбільше багатство у світі – здоров'я.
- ❖ Здоров'я маємо – не дбаємо, а загубивши – плачемо.
- ❖ Хто здоровий – той багатий, а хто недужий – той бідний.
- ❖ Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається.



Проведення роботи

❖ Поділіть учнів на групи за їхніми симпатіями. Забезпечте їх аркушами ватману, ручками, фломастерами. Запропонуйте учням сформулювати своє визначення поняття «здоров'я». Через 5–7 хв дайте можливість кожній групі презентувати своє розуміння поняття «здоров'я».

❖ Запропонуйте учням пригадати і записати прислів'я про здоров'я.

❖ Підбийте підсумки міні-турніру серед груп на знання прислів'їв про здоров'я.

Є декілька визначень здоров'я:

Здоров'я – це стан живого організму, за якого організм та його органи здатні виконувати свої функції. Здоров'я – це відсутність недуг і захворювань.

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань (за визначенням ВООЗ).

На сучасному етапі розвитку країни значне занепокоєння викликає стан здоров'я молодого покоління. А чи багато сьогодні здорових дітей? Давайте переглянемо стистичні дані Міністерства охорони здоров'я України.

Інформація на дошці або екрані:

Аналіз стану здоров'я свідчить, що майже 90 % дітей і підлітків мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Серед першокласників реєструється до 30 % практично здорових дітей, але на час закінчення школи їх залишається не більше 6 %.

Від 45 до 50 % випускників мають серйозні морфофункціональні відхилення у стані здоров'я – хронічні захворювання, третина яких обмежує вибір професії.

Згідно з результатами дослідження, 63 % дівчат і хлопців у віці 15–16 років мають досвід куріння, 91 % – вживання алкоголю, 14 % – вживання наркотичних речовин, і лише 22 %

підлітків мають правильні знання про шляхи інфікування ВІЛ.



Запитання і завдання для роздумів

- Як ви вважаєте, чому це відбувається?
- Що, на вашу думку, заважає дітям бути здоровими?

Виступи учнів

Кожна група обговорює запитання і пропонує своє бачення причин низького рівня здоров'я дітей.



❖ Усі ви маєте рацію. Так, сучасні діти ведуть малорухомий спосіб життя, з'являються проблеми із зайвою вагою, виникають хвороби опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної, нервової та інших систем організму. Давайте спробуємо знайти шляхи вирішення цієї проблеми.



Запитання для роздумів

• Спробуйте у групах розробити міні-програму вирішення проблеми здоров'я своїх однолітків.



Виступи учнів

Представник кожної групи представляє міні-проект вирішення проблеми здоров'я своїх однолітків. Найважливіші пропозиції записують на дошці.

❖ Кожна група внесла слушні пропозиції. А разом ми створили проект, спрямований на зміцнення нашого здоров'я, який втілюватимемо у життя.



А тепер давайте ще раз прочитаємо тему нашого уроку. Так, це «О, спорт! Ти – плідність!» Звернімося до поетичних рядків засновника сучасного олімпійського руху П'єра де Кубертена.

О СПОРТ! ТИ – ПЛІДНІСТЬ!

*О Спорт, хворобам ти – заслін,
Найкращий лікар – по заслузі.
Чи зький тобі за те уклін,
Що дав здоров'я хворим друзам.
Тли не лякаєшся біди,
Тли радиш тренувань курсивом, –
Як власний біль перемогти,
Як стати сильним і красивим.
Повічне ствердження твоє,
О Спорт, як схід зірок багровий:
З тобою тіло постає,
І в тому тілі дух здоровий.
Тли був народжений в борні,
У лоні людства твоя плідність,
Тли весь у русі, як в броні,
Бо в русі – безмеж, стійкість, гідність!*



Запитання для роздумів

- Які почуття викликали у вас ці рядки?
- До чого вони закликають?
- Хто з вас виконує ранкову гімнастику?
- У чому її користь?
- А що ви отримujete від занять спортом?
- Що можете порадити тим, хто ще не обрав собі вид спорту для занять?

Виступи учнів

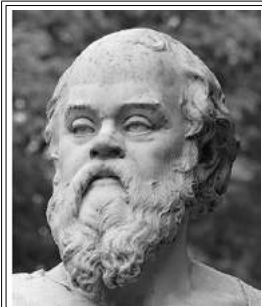


◆ Перед вашими очима цитати видатних людей, які жили в різні історичні епохи. Проте кожний із них усвідомлював велику роль фізичної культури і спорту у збереженні й зміцненні здоров'я, а П'єр де Кубертен узагальнив їхні думки у своїй «Оді спорту».

Спробуйте у групах сформулювати власні думки, дати рекомендації своїм одноліткам і намалювати рекламний плакат про роль спорту і фізичної культури у збереженні й зміцненні здоров'я.

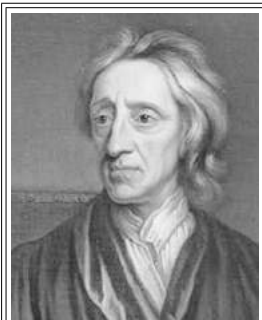
Цитати видатних людей, що ви бачите на екрані, можуть вам допомогти, підказавши шляхи розкриття теми вашої творчої роботи.

Інформація на дошці або екрані:



«Рух – скарбниця життя».

ПЛУТАРХ – давньогрецький політичний діяч



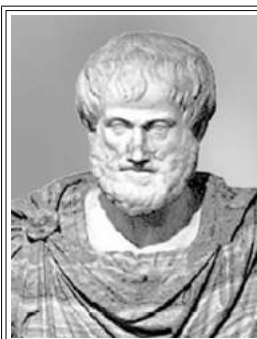
«Гімнастика подовжує молодість людини».

ДЖОН ЛОКК – британський педагог і філософ



«Якщо займатися фізичними вправами, нема жодної потреби у вживанні ліків».

АВІЦЕННА – філософ, учений, поет, лікар



«Життя потребує руху».

АРІСТОТЕЛЬ – давньогрецький філософ



«Природа не знає зупинки у своєму русі й знищує будь-яку бездіяльність».

ЙОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЕТЕ – видатний німецький письменник, філософ, учений



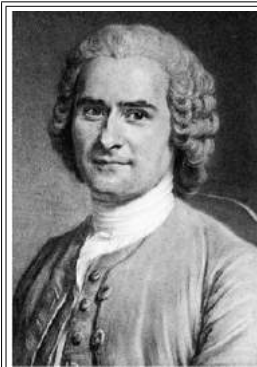
«Хто міцний тілом, може терпіти і спеку, і холод».

ЕПІКТЕТ – римський філософ



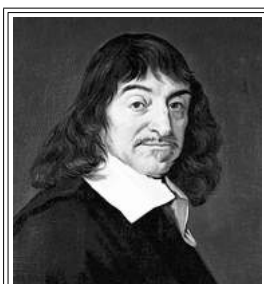
«Якщо не бігаєш, поки здоровий, будеш змушений бігати, коли захворієш».

ГОРАЦІЙ – давньоримський поет



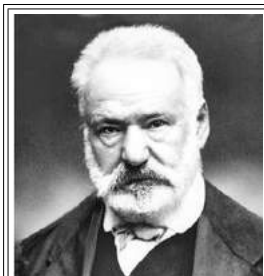
«Щоб зробити дитину розумною та розсудливою, зробіть її міцною та здоровою, нехай вона працює, бігає, кричить, нехай перебуває у постійному русі».

ЖАН ЖАК РУССО – французький філософ, письменник, драматург



«Стежте за вашим тілом, якщо бажаєте, щоб ваш розум працював правильно».

РЕНЕ ДЕКАРТ – французький математик, філософ, фізик і фізіолог, творець аналітичної геометрії та сучасної алгебраїчної символіки



«Необхідно підтримувати міць тіла, щоб зберегти міцність духу».

ВІКТОР ГЮГО – французький поет, прозаїк, драматург

Виступи учнів

Підбиття підсумків уроку вчителем.



♦ Кожна група працювала активно і плідно. Думаю, що сьогодні кожний із вас зробив свій вибір на користь занять фізичною культурою і спортом.

*Здоров'я – це ранок зі світлим повітрям,
Це сонце, що грає яскраво й привітно,
Це хвилі Дніпра, що нам сили дають.
Бери це сміливо, мій друже, – і в путь.*

*Здоров'я – це смак свіжих ягід дозрілих,
Це спорт, що дає нам наснагу і силу,
Це сон, що на крилах нам зорі несе,
Узять не забудь із собою це все.*

*Тла тільки на цьому шляху пам'ятай,
Цурайся цигарки, від чарки тікай.
Т знай, любий друже: у цьому житті,
Чи бути здоровим – вирішуєш ти!*

♦ Заведіть щоденник, в якому занотуйте спостереження щодо вашого самопочуття, фізичного розвитку, ваших спортивних досягнень. На одному із занять ви зможете поділитися своїми спостереженнями за тими змінами, які відбулися у вашому житті завдяки заняттям спортом. Бажаю вам міцного здоров'я!

Додаток

Орієнтовний щоденник самоконтролю

Дата	Бажання займатися фізичними вправами	Самопочуття	Виконання ранкової гімнастики	ЧСС у спокої	ЧСС після ранкової гімнастики	Відвідування тренувань

Місяць	Мій зріст	Моя вага	Досягнення
Січень			
Лютий			
Березень			
Квітень			
Травень			
Червень			
Липень			
Серпень			
Вересень			
Жовтень			
Листопад			
Грудень			