

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 1 (114), 2018
січень – лютий

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.
Схвалено вченою радою Національного педагогічного університету
імені М. П. Драгоманова (протокол № 5 від 26 жовтня 2017 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 «Футбол»	2
Варіативний модуль «Гандбол»	9

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

Ганчева Владислава, Столітенко Євгеній. Всеукраїнський семінар «Розвиток масового футболу». Фінал Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» 2017 року	12
--	----

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Найдюк Неля. Урок фізичної культури з елементами футболу. 6 клас	13
Марініна Олеся, Путаненко Ольга. Сценарій змагань «Жартівлива олімпіада». Для учнів 2 класу	18
Мороз Валентин. Методичні рекомендації з теми «Гра як основа в системі управління фізичним станом підлітків на уроках фізичної культури». Розділ V	20

ЗНАЙОМТЕСЯ З КОЛЕГОЮ

Багач Світлана. Фізкультхвилинка як спосіб підвищення працездатності учнів молодших класів	26
---	----

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій. Інноваційний урок софтболю та протидії булінгу. Для учнів 9–11 класів	29
---	----

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ШКОЛІ

Єрмолова Валентина. 10 уроків із П'єром де Кубертеном. Урок 7. О Спорт! Ти – радість!	36
--	----

НАУКА – ВЧИТЕЛЄВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Колосовська Владлена, Троценко Віктор, Олійникова Олена. Особливості проведення спортивно-масового заходу «Маленькі козачата» з учнями початкових класів	42
---	----

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАХОДАХ

Коломосць Галина. Стартує всеукраїнський проект «JuniorZ»	45
--	----

На першій сторінці обкладинки: Фотосесія після останнього конкурсного уроку вчителя фізичної культури ЗОШ № 3 м. Суми **Валерія Попова**, абсолютного переможця конкурсу на кращий урок фізичної культури 2017 року.
(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 7. О, СПОРТ! ТИ – РАДІСТЬ!

Мета. Допомогти учням:

- усвідомити, що спорт приносить радість не тільки самим спортсменам, а й їхнім друзям, усім, хто спостерігає й уболіває за спортивним дійством;

- зрозуміти, що спорт дарує радість спілкування, пізнання, справжніх друзів у всьому світі.



Базова інформація

Що таке радість?

Радість – одна з основних позитивних емоцій людини, внутрішнє почуття задоволеності й щастя, що виникає від задоволення природних потреб (споживання води, їжі, сон). Проте така радість швидкоплинна.

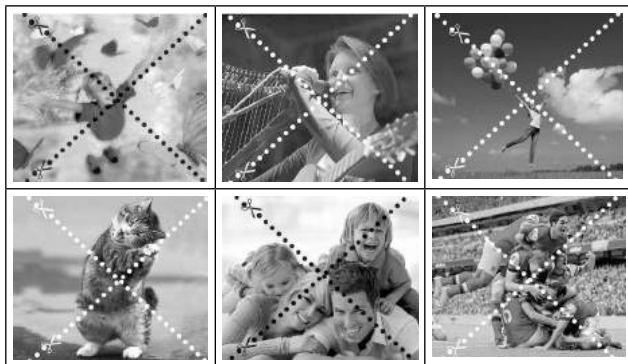
Радість з'являється від усвідомлення особистих досягнень або у процесі творчості, де вона не є самоціллю, характеризується усвідомленням своєї значущості для інших, почуттям довіри й схваленням з боку інших людей, почуттям гармонії з довкіллям. Довіра друзів й усвідомлення особистої значущості, що викликає радість, дають нам відчуття того, що ми здатні подолати труднощі й відчувати задоволення від життя.



Отже, друзі, оточуючі – найважливіші джерела радості.

Проведення роботи

- ◆ Роздайте учням частинки цих або подібних карток.



- ◆ Поділіть учнів на групи, об'єднуючи в них володарів частинок карток.

- ◆ Запропонуйте учням кожної групи розглянути картки й висловитися з приводу того, що може давати людині радість.

Відповіді учнів запишіть у схему на дошці.



- ◆ Роздайте групам учнів аркуші з цитатами видатних особистостей. Запропонуйте обговорити прочитане.



Запитання для роздумів

- Чи можна пояснити поняття «радість» одним словом. Чому?
- У чому полягає багатогранність поняття «радість»?

Картки «Група 1»



«У наше життя приходить радість, коли у нас є чим зайнятися, є кого любити і є на що сподіватися».

ВІКТОР ФРАНКЛ – австрійський психіатр, психолог і невролог

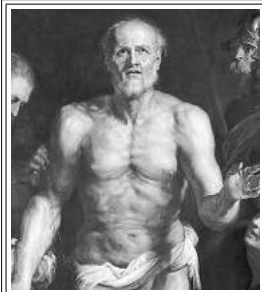


«Радість не в тому, що твоя робота має успіх, радість – коли працюєш».

ДЖЕК ЛОНДОН – американський письменник

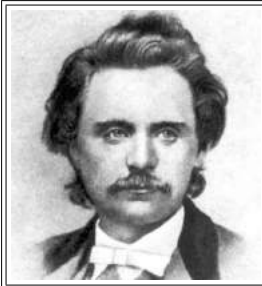
*Продовження. Початок див.: 2016. – № 5; 2017. – № 1–6.
© Єрмолова В. М., 2018

Картки «Група 2»



«Досяг вершини той,
хто знає, чому радіти».

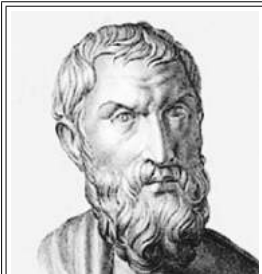
СЕНЕКА –
римський політичний діяч,
філософ



«Радість необхідна
для творчості».

ЕДВАРД ГРІГ –
норвезький композитор

Картки «Група 3»



«Дух сильний радістю».

ЛУКРЕЦІЙ (ТИТ ЛУКРЕЦІЙ КАР) –
римський поет і філософ



«Велика радість
полягає у тому,
щоб присвятити
себе служінню
іншим людям».

Мати ТЕРЕЗА –
католицька черниця

Виступи учнів



◆ Узагальніть відповіді учнів.

Підведіть їх до того, що «радість» – поняття багатогранне, що охоплює різні аспекти особистого й суспільного життя, є однією зі складових щастя людини. Життєвий досвід підказує, якщо людина вміє радіти малому досягненню, успіхові у маленькому кроці, то вона буде щаслива й у великому.

А чи притаманна радість спорту? Звичайно. Спорт вабить людей своєю багатогранністю, своїми бурхливими емоціями. Тож які елементи радості притаманні спорту?

• **Перша радість – добровільність.** Привабливість спорту полягає у тому, що люди займаються спортом добровільно, заради власного задоволення.

• **Друга радість – несподіваність.** У спорті не завжди виявляються ті результати, на які

ми сподіваємося і очікуємо. Ми радіємо, коли перемагаємо, але якщо програємо, в нас нуртує бажання досягти перемоги в наступних змаганнях. Такі почуття стимулюють бажання і потребу вдосконалюватися.

• **Третя радість – напруження.** Спорт, змагальність сили і витримки створює стан напруженості, оскільки важко передбачити результати змагань.

• **Четверта радість – справедливе порівняння.** І в індивідуальних, і в командних видах спорту результати змагань зіставляються, що забезпечує справедливе порівняння досягнень усіх учасників й визнання їхніх перемог.

• **П'ята радість – термінові результати.** У більшості видів спорту завдяки розвиткові техніки фіксації результатів змагань вони стають відомими одразу після виступів спортсменів, і це приносить велику радість уболівальникам.

• **Шоста радість – радість зусилля.** У спорті ми докладємо зусиль для досягнення найкращих результатів, що розвиває наші фізичні й моральні якості.

• **Сьома радість – досягнення і визнання.** Спортсмени, які досягають високих спортивних результатів, здобувають медалі, чемпіонські титули й користуються повагою друзів, уболівальників, стаючи героями у своїх країнах.

• **Восьма радість – повноцінна участь у житті.** Спорт і фізичні вправи – невід'ємні атрибути життя кожної людини, адже вправні натреновані рухи наповнюють життя радістю, позитивними емоціями, поліпшують здоров'я.

◆ Прочитайте учням уривок з «Оди спорту» (текст запишіть на дошці або виведіть на екран).

О, СПОРТ!

ТИ – РАДІСТЬ!

Окраса нашого життя,
О Спорт, сьогодні твоє свято.
Там пульс прискорює биття,
Де прапори твої піднято.
Досягнень радість, сум невдач
Ведуть до фінішу зі старту.
Уболівальник і глядач
Поставили усе на карту.
О Спорт, ти – радість, твоїй б'є час,
То наче дзвін, то наче сон ти.
Ти до вершин підносиш нас
І відкриваєш горизонти.
Ти – лікар і цілитель, Спорт!
Де ти – недуги там безсилі.
Межа можливого – рекорд,
А з ним усе тобі по силі.
Людині радість до лиця.
О Спорт, ти щедрою рукою
Розлив її по всіх серцях –
Бурхливою – до хмар – рікою!

◆ Висвітліть на екрані миттєвості спорту, в яких виявляються емоції спортсменів, тренерів, спортивних коментаторів, уболівальників. Запропонуйте учням вибрати одну фотографію і написати есе (не більше однієї сторінки), епіграфом до якого можуть стати слова з «Оди Спорту» П. де Кубертена.



Радість перемоги збірної команди України з футболу



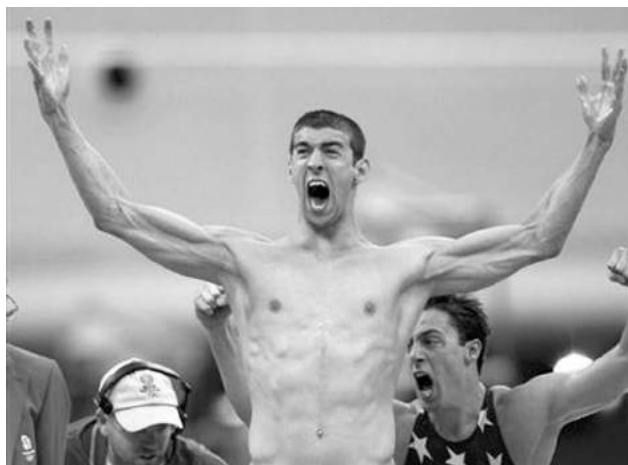
Миттєвості смутку поразки



Яна Дементьєва, Анастасія Коженкова, Наталія Довгодько і Катерина Тарасенко радіють перемозі української команди у фіналі змагань з академічного веслування серед жінок на Іграх XXX Олімпіади 2012 р. в Лондоні



Усейн Болт Сеїнт-Лео – ямайський бігун утримує олімпійський і світовий рекорди у бігу на 100 м (9,69 с), 200 м (19,30 с) і в естафеті 4×100 м (37,10 с). Атлет повторив досягнення Карла Льюїса, який на Іграх Олімпіади 1984 р. в Лос-Анджелесі здобув перемогу в трьох легкоатлетичних дисциплінах і став першою людиною, яка встановила рекорди світу в трьох дисциплінах



Майкл Фелпс – американський плавець, 26-разовий чемпіон світу, абсолютний рекордсмен за кількістю олімпійських нагород в історії спорту тріумфує. На його рахунок 18 золотих, 2 срібні й 2 бронзові олімпійські медалі.



Видатний польський стрибун з трампліна, чотириразовий чемпіон світу, чотириразовий володар Кубка світу і чотириразовий призер Олімпійських ігор **Адам Молиш** цілує сніг після завершення свого вдалого стрибка.



Норвежець **Бартош Пясецький**, срібний призер Ігор XXX Олімпіади 2012 р. у Лондоні поділяє радість перемоги у фехтуванні зі своїм батьком і тренером Маріушем Пясецьким.



Спортивний коментатор Держтелерадіо Грузії, народний артист грузинської РСР **Коте Махарадзе** веде репортаж 1986 р.

Виступи учнів

(Кожна група презентує своє есе).

Запитання для роздумів



- Які емоції викликають у спортсменів їхні досягнення?
- Які особливості виявів радості у спортсменів, що представляють командні види спорту?
- Як реагують на перемоги атлетів їхні тренери, уболівальники, а також спортивні коментатори?

- Чому люди так радіють перемогам атлетів?



◆ Влаштуйте літературний міні-конкурс, для чого оберіть журі, підбийте його підсумки й нагородіть переможців.

Зазвичай, найбільшу радість відчувають атлети-переможці, що досягли найвищих результатів у змаганнях в командних видах спорту. Їхні перемоги на спортивних аренах викликають радість усієї національної спільноти, кращі якості якої вони втілюють. Адже прихильни-

ки команди, вболіваючи за неї як частинка нації, ототожнюють себе з командою і її достоїнствами.

А тепер послухайте таку мудру притчу.

«Один юнак прийшов до свого духовного наставника і сказав:

— Учителю, Ви радили мені подумки повторювати фразу: «Я приймаю радість у своє життя». Я промовляю її щодня багато разів, а радості у моєму житті як не було, так і немає, я так само самотній, як і був... Що ж мені робити?

Мудрець мовчки поклав перед юнаком речі, що потрапили під руку – ложку, кружку та свічку – і попросив:

– Назви, що тиобираєш із них.

– Ложку, – відповів юнак.

– Проговори це п'ять разів... – попросив мудрець.

– Я обираю ложку, – промовив юнак п'ять разів.

– От бачиш, – сказав учитель, – повторюй хоча б мільйон разів на день, що тиобираєш ложку, вона не стане твоєю. Треба простягнути руку і взяти її. Треба зробити рух...»

Радість, зазвичай, приходить як результат особистих досягнень у будь-якій сфері діяльності: творчому процесі, спорті, досягненні поставленої мети. Радість – це задоволення своїми діями, а соціальна радість – задоволення спільними діями групи людей. Вона пробуджує усвідомлення своєї значущості для інших, відчуття, що ти любиш і тебе люблять. Усвідомлення особистої значущості, що випромінює радість, допомагає нам долати труднощі та пізнавати задоволення від життя. Радості притаманне не лише задоволення собою, а й схвалення наших дій, перемог іншими людьми, встановлення добрих стосунків з нашим оточенням.

Оскільки головні суб'єкти суспільства – люди, вони і є першими джерелами радості.

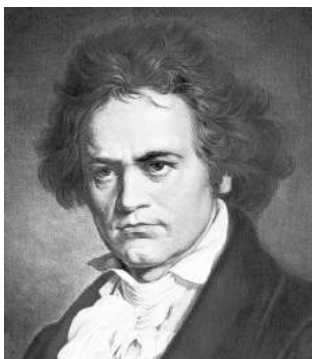


МАТЕРІАЛ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗА ТЕМОЮ «ОДА РАДОСТІ»

«Ода радості» як гімн Європи прийнята Євросоюзом і Радою Європи. Її текст є частиною вірша Фрідріха Шіллера (1759–1805) «До радості», написаного 1785 р. Майже через три десятиліття Людвіг ван Бетховен (1770–1827) написав до неї музику, яка стала частиною його Дев'ятої симфонії.



Йоганн Крістоф Фрідріх фон Шіллер – німецький поет, філософ, теоретик мистецтва і драматург, професор історії та військовий лікар



Людвіг ван Бетховен – німецький композитор, піаніст, представник «віденської класичної школи»

З німецької мови на українську вірш «До радості» переклав Микола Лукаш (1919–1988).

*Радість, гарна іскро Божя!
Несказанно любо нам
Увійти, царице гожа,
В твій пресвітлий дивний храм.
Все, що строго ділить мода,
В'яжеш ти одним вузлом.
Розцвітає братня згода
Під благим твоїм крилом.*

*Кого доля оцастила
Тим, що другові він друг.
Кого любить лада мила, –
Йди до нас в веселий круг.
Йдуть усі, хто зве своєю
В світі душу хоч одну!
Хто ж весь вік черствів душею –
Йди у іншу сторону.*

*Радість – всесвіту пружина,
Радість – творчості душа,
Дивна космосу машина
Нею живиться й руша.
Радість квіти розвиває
І розгін дає сонцям,
Їх в простори пориває,
Невідомі мудрецям.*

Притча про радість

...Жила-була Радість і мала вона звичку мандрувати. І от якось вирішила вона відвідати людей, бо хотіла зрозуміти: чому вона має оббивати пороги, а не жити постійно в їхніх серцях? І побачила Радість людей, які летіли на конях. Сказала їм: «Нащо ви мчите так далеко? Я – Радість!».

Та не затрималися вони, вдарили батогами коней – і слід їх прохолов. Не встигла Радість змахнути з себе пил, що підняли коні, як опинилася у гурті людей, які щось радісно святкували, пригощаючись вином.

Запитала Радість: «Навіщо вам вино? Що воно дає вам?» «Ми п'ємо вино, щоб розвеселити серце, щоб радість не залишала наш дім».

Сказала їм Радість: «Ви шукаєте радість у вині, а Радість стоїть перед вами!» Вони голосно засміялися, і цей сміх витіснив Радість на вулицю. Радість пішла вулицями міста, опустивши голову, невесело розмірковуючи над тим, що почула і побачила: «Та що ж це за чудернацькі люди! Усе життя прагнуть радості, не підозрюючи, що Радість тут, поруч із ними. Але як тільки я з'являюся перед ними, не помічають мене. Або вони не бачать в мені Радість, або – божевільні. А те, що вони називають «радістю», щось зовсім інше...»

Дитячі радощі

Діти сиділи на лавці й розмовляли:

– У мене радість, – сказала Оленка, – у мене нова стрічка, дивіться яка блискуча!

– А у мене синя сорочка! – сказав Гришко і розвів руки, щоб усі побачили, яка у нього красива сорочка.

Тільки Іванко слухав і нічого не говорив.

А в Іванка навіть жодної, хоча б маленької, радостинки немає, – сказала Оленка, – сидить і мовчить.

Ні, є, – сказав Іван, – я квіти бачив. Усі стали запитувати:

– Які квіти? Де?

– У лісі бачив, на галявині, коли заблукав. Уже впав вечір, стало темно.

А квіти стоять білі й начебто світяться.

Діти засміялися.

– Чимало у лісі квітів! Теж радість знайшов!

– А ще я одного разу взимку дахи бачив, – сказав Іван.

Діти засміялися ще гучніше.

– Значить улітку ти дахи не бачиш?

– Бачу. Тільки взимку на дахах блищить сніг, різнокольоровий. З одного боку дах синій, а з іншого – рожевий.



– От ще, – сказала Оленка. – Начебто ми сніг на дахах не бачили! А от те, що він – синій чи рожевий, це ти вигадав.

– Та він просто так, – сказав Петрик, – він навмисно!

– Може у тебе ще якийсь радості є? – запитала Таня.

– Є, – сказав Іванко, – ще я бачив срібних рибок.

– Де? – аж підскаочив Дем'янчик.

– Справжніх? Срібних? – Петрик теж підстрибнув. – У ставку? У річці?

– У калюжі, – сказав Іванко.

Тут усі так і повалилися від сміху. А Петрик пробурчав:

– Я так і знав. Він же все навмисно!

– Ні, не навмисно, – сказав Іванко, – після дощу під яблунею засяяла калюжа, блакитна від пелюсток і неба. Вітер повіяв, вода затремтіла, рибки заграли.

– От базіка, – сказала Оленка, сміючись, – ніякої у нього радості немає, то він і придумує.

А Таня задумливо міркувала:

– А, може, у нього цих радостей більше, ніж у нас? Адже він їх, де хочеш, знайде...



◆ Ти тут тому, що світ потребував саме такого, який ти є! Ти – втілення свого особливого, важливого. Ти на Землі робиш свій внесок в існування світу. Ти можеш бути тільки собою. Ти можеш радіти і цвісти або схилитися і зів'янути, якщо не повіриш у себе, не приймеш себе!

Притча про двох Жаб

На підвіконні стояв глечик зі сметаною.

Дві цікаві Жаби вирішили перевірити, чи така смачна ця сметана, як стверджує Кіт. Вони заскочили на край глечика, зазирнули у середину і побачили, що сметану не так просто дістати. Та спокуса була такою великою, що Жаби стали намагатися дотягнутися до сметани й не втрималися і зісковзнули прямо у глечик! А сметана була домашня, густа, глечик – високий, і Жаби ніяк не могли вискочити з нього. Борсаються, борсаються, а вилізти не можуть.

Тоді перша Жаба вирішила: «Все одно із глечика не вибратися! Так навіщо витратити сили й розтягувати муки. Краще зразу померти!»

І вона перестала борсатися і – потонула.

А друга Жаба подумала: «Ні-і! утопитися я завжди встигну. А поки є сили, краще буду намагатися вибратися із цієї пастки. Може щось із цього й вийде!» І вона продовжувала борсатися, рухала і рухала лапками, скільки було сили. А коли останні сили покинули її, вона побачила, що стоїть на твердому шматочку масла, яке збила із сметани своїми лапками.

І з радістю вистрибнула із глечика.



◆ У будь-якій ситуації треба пам'ятати, що життя – це рух, життя – це дія, яка приносить радість, а іноді – й порятунок!

Притча

«Чарівні камінці. Радість і печаль»

(за А. Король)

Якось увечері група паломників знайшла місце для ночівлі, коли раптово навколо засяяло незвичайне сяйво. Вони зрозуміли: на них зішло небесне диво.

Із тремтінням чекали божественного послання, призначеного для них.

Нарешті почули голос: «Зберіть якнайбільше камінців. Покладіть їх у в'ючні мішки. Мандруйте далі й наступного вечора знайдете радість і печаль».

Вранці, покидаючи місце ночівлі, мандрівники сердито й розчаровано зітхали. Вони чекали великої істини всесвіту, що допоможе їм принести у світ багатство, здоров'я і сенс існування, але замість цього отримали пусте завдання, в якому не бачили жодного сенсу. Та на згадку про сяйво, яке вони побачили в перший день, кожний із них поклав у свій мішок по декілька камінців.

Вони мандрували весь наступний день, а ввечері, ставши табором, зазирнули у свої в'юки і побачили, що камінці перетворилися на діаманти. Люди зраділи й водночас засмутилися, що не взяли більше.