

Міністерство освіти і науки України  
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
Відділ фізичної культури і спортивно-масової роботи  
Заклад вищої освіти  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Науково-дослідна лабораторія взаємодії духовного й фізичного розвитку  
дітей та учнівської молоді

**О. А. Качан, В. М. Пристинський**

**ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ  
ТА РУХЛИВО-ПІЗНАВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ**

*Навчально-методичний посібник*

Слов'янськ

Видавництво Б.І. Маторіна  
2018

УДК 796 : 004 (075)

Рекомендовано вченою радою  
Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти  
(протокол № 2 від «27» серпня 2018 р.)

**Р е ц е н з е н т и :**

***Бойчук Юрій Дмитрович***

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

***Осіпцов Андрій Валерійович***

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Маріупольського державного університету

***Духовний Лев Фішелевич***

кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, суддя I Міжнародної категорії з силового триборства, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист, науковий керівник експериментального навчального закладу всеукраїнського рівня – СЗШ № 201 м. Києва

**Качан О. А., Пристинський В. М.**

і 74 Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків : навчально-методичний посібник / О.А. Качан, В.М. Пристинський. – Слов'янськ : вид-во Б.І. Маторіна, 2018. – 257 с.

У навчально-методичному посібнику представлено інноваційні підходи щодо забезпечення оновлення змісту фізичного виховання учнівської молоді. Взаємодія інформаційно-комунікаційних (планшетний комп'ютер, пульсометри, гаджети, 3D візуалізація, динамічно керовані моделі, безконтактні сенсорні системи тощо) та інтерактивних рухливо-пізнавальних технологій (сюжетні рухливо-пізнавальні ігри, валеологічні естафети, брейн-ринги, ерудит-вікторини, освітньо-оздоровчі тренінги тощо) сприятимуть оновленню й удосконаленню змісту уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів в режимі шкільного дня, позакласних і позашкільних форм навчання і виховання дітей і підлітків.

Матеріали посібника можуть бути використані вчителями загальноосвітніх навчальних закладів; викладачами і студентами закладів вищої освіти при проходженні педагогічної практики; організаторами курсів підвищення кваліфікації, методистами, керівниками і тренерами освітньо-соціальних програм, семінарів, занять-тренінгів.

© Качан О.А., Пристинський В.М., 2018

## ЗМІСТ

Вступ .....	6
Розділ 1. Передумови оновлення й удосконалення змісту фізичного виховання школярів .....	15
1.1. Соціальні функції фізичної культури і спорту як чинник формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя ....	15
1.2. Спорт заради розвитку – нова концепція фізичного виховання школярів в Україні .....	25
1.3. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної роботи з дітьми і підлітками .....	40
1.4. Реалізація феномену впливу ігрової діяльності на розвиток школярів та оптимізацію рухової активності .....	59
1.5. Питання для самостійної підготовки та перевірки знань .....	70
Розділ 2. Особливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в удосконаленні змісту фізичного виховання школярів .....	72
2.1. Мультимедійні технології та модифікації інноваційних пристроїв у роботі вчителя фізичної культури .....	72
2.2. Інтерактивні пристрої для відстежування функціонального стану організму та інтенсивності фізичного навантаження в процесі уроку фізичної культури .....	84
2.3. Використання новітніх гаджетів для забезпечення ефективності фізкультурно-спортивної діяльності (фітнес-браслети та трекери) .....	98
2.4. Динамічно керовані моделі та безконтактні сенсорні технології в забезпеченні оперативної інформації при навчанні техніки рухових дій .....	118
2.5. 3D візуалізація в забезпеченні ефективності фізичного виховання школярів .....	139
2.6. Навчальні сайти та Інтернет-ресурси в процесі фізичного виховання школярів .....	155
2.7. Питання для самостійної підготовки та перевірки знань .....	177

Розділ 3.	Інтерактивні педагогічні технології в проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів на підставі феномену ігрової діяльності .....	180
3.1.	Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри та освітньо-інформаційні заходи з формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя .....	180
3.2.	Питання для самостійної підготовки та перевірки знань .....	231
Заключення	.....	233
Перелік	посилань та список джерел для самостійного вивчення ...	237
Додатки	.....	244

## ВСТУП

Сучасний світ щоденно зазнає суттєвих змін, що вимагає нових підходів у підготовці людини до життя, зокрема й засобами освіти та фізкультурно-оздоровчої роботи. Традиційна освіта, зберігаючи свій конструктивний зміст, ще багато в чому не відповідає потребам сьогодення та перспективам розвитку, що очікують на людину вже в недалекому майбутньому.

Реформування та модернізація сучасної освіти України в напрямку інтеграції в Європейський освітній простір передбачає розробку та впровадження інноваційних освітніх систем і технологій. Успіх України в тому, щоб побудувати суспільство освіченого загалу, бо кожна дитина, незалежно від її здібностей, має право на успіх у житті, на максимальне розкриття власних здібностей і талантів. Отже потрібні конструктивні зміни, що зупиняють негативні тенденції, перетворюють українську школу на важіль соціальної рівності та згуртованості, економічного розвитку й конкурентоспроможності.

Для того, щоб бути співрозмірною з часом, освіта має носити інноваційний характер, йти попереду тих вимог, які суспільство поставить перед особою вже через декілька років. Інноваційність освіти, на наш погляд, має полягати у нововведеннях в діяльність навчально-виховних закладів, у навчально-виховний процес, що є нагальною потребою, без задоволення якої вона втратить взаємозв'язок із життям, знижуватиме свій творчий потенціал, перетвориться в рутинну справу. Життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, введення новітніх технологій, застосування інноваційних засобів навчання, в тому числі й у сфері фізкультурно-спортивної діяльності. Реалізація цих вимог не може здійснюватися безсистемно, без урахування новітнього педагогічного досвіду.

На наш погляд, провідним завданням сучасного вчителя є саме створення умов для формування творчої компетентної особистості, яка буде здатна реалізувати свій потенціал у суспільстві.

Останнім часом в Україні відбувається становлення нової системи освіти, яка зорієнтована на входження до світового освітнього простору. Цей процес супроводжується істотними змінами в педагогічній теорії і практиці навчально-виховної діяльності. Однією з основних тенденцій щодо вдосконалення освітнього процесу є перехід від традиційної орієнтації на пересічного учня до створення інноваційних умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій. У зв'язку з цим, державна освітня політика спрямована на оновлення мети навчання й виховання та впровадження сучасних інноваційних технологій у навчально-виховний

процес, про що зазначено в Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про інноваційну діяльність», Положення «Про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності».

Успішне здійснення інноваційної діяльності – це актуальна проблема сучасності, що потребує вивчення та розвитку. Інноваційна діяльність у галузі освіти досліджується педагогічною інноватикою. Проблемами освітніх інновацій, інноваційного розвитку педагогічних процесів, сучасних педагогічних ідей, а також різними аспектами новітніх педагогічних технологій займаються зарубіжні та вітчизняні вчені: К. Ангеловські, В. Безпалько, І. Бех, Ю. Бойчук, Л. Ващенко, С. Гончаренко, Л. Даниленко, В. Ільченко, М. Кларін, Н. Кузьміна, І. Підласий, Л. Подимова, О. Попова, М. Поташник, О. Пехота, О. Пометун, І. Прокопенко, К. Роджерс, О. Савченко, В. Сластьонін, Г. Селевко, С. Сисоєва, О. Сухомлинська, В. Химець, Н. Юсуфбекова, М. Ярмаченко та ін.

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології в буквальному розумінні сприяють удосконаленню всіх сфер життєдіяльності людини. Не є винятком і сфера освіти та сфера фізкультурно-спортивної діяльності учнівської молоді. Інформаційні технології внесли в систему освіти такий імпульс нововведень, що справедливо можуть розцінюватись як основний засіб її інноваційного розвитку. Нині все більшу увагу вчених і педагогів привертає інформатизація освіти як закономірний процес соціально-педагогічних перетворень, що пов'язані з насиченням інформаційною продукцією, засобами та технологіями.

На наш погляд, упровадження інформаційно-комунікаційних технологій має бути пріоритетним напрямом розвитку педагогічної освіти. Уже сьогодні технології навчання конкретизуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Як наслідок, відбувається зміна ролі вчителя, якому, окрім високого рівня професіоналізму в предметній сфері, необхідно бути готовим до діяльності в новій системі відкритої освіти. Учитель повинен уміти розробляти інформаційні матеріали та використовувати інші ресурси зі сфери інформаційних технологій.

Упровадження новітніх інформаційних технологій і можливостей сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, дозволяючи модернізувати існуючі й упроваджувати новітні технології та форми навчання.

Отже, пріоритетним напрямом роботи кожного загальноосвітнього навчального закладу має бути підвищення якості освіти через використання інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях. Тому сучасний педагог повинен досконало володіти знаннями в галузі цих технологій та

успішно застосовувати їх на уроках. Учитель фізичної культури, використовуючи сучасні технології, має удосконалювати не лише рухову сферу, а й розвивати творчий потенціал учнів.

Перебудова освітнього процесу потребує пошуку нових форм і методів фізичного виховання учнів щодо формування знань, навичок і вмінь самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, опікуватися власним фізичним станом, соматичним здоров'ям. Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. На їх розв'язанні наголошують національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті», соціальна програма «Спорт заради розвитку». На важливість наукового пошуку в цьому напрямі звернено увагу в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи.

Аналіз існуючої системи шкільної освіти свідчить, що, незважаючи на безліч новацій в галузі фізичного виховання, вона потребує додаткового осмислення. На наш погляд, навчально-виховний процес загальноосвітньої школи дещо перевантажений навчальними дисциплінами, що розвивають переважно розумовий потенціал дітей, і при цьому майже не враховується зниження рівня фізичного розвитку та функціонального стану дітей, погіршення їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, а й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів.

Визначальна роль у вирішенні цієї проблеми належить системі фізичного виховання, яка поступово стає невід'ємною частиною способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання й здоров'я людини.

Здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства в майбутньому. Результати досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей і підлітків. Спостерігається зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, уроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає кількість дітей з особливими потребами, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується чисельність дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей.

Збереження і відновлення здоров'я дітей стає надзвичайно важливою справою, оскільки це – наше майбутнє й одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Здоров'я є не лише особистим надбанням людини, а й суспільним багатством, одним з найважливіших показників добробуту.

Інтенсивний розвиток сучасного суспільства передбачає досягнення реальних стандартів демократії, соціально орієнтованих прав і свобод людини. Відтак, є необхідним створення такого соціокультурного середовища, яке б забезпечувало можливості для самовираження та самоствердження особистості, виховання її сили духу і тіла як способу і стилю життя людини.

Збереження здоров'я є однією з глобальних проблем, вирішення якої обумовлює не тільки перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт його подальшого існування як біологічного виду. Проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу (поряд із загрозою світової війни, екологічними катаклізмами, нерівністю в економічному розвитку країн, демографічною загрозою, недостатністю природних ресурсів тощо) [84].

Вважається, що оптимальна рухова активність людини (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітні системи оздоровлення для підтримки та відновлення після інтенсивних фізичних і психічних навантажень тощо) є одним із провідних чинників збереження здоров'я. Фізична культура в даному контексті є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства, яке успадковує такі її духовні цінності, як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, забезпечення високої працездатності та продуктивної професійної діяльності, здійснення змагальної та розважальної діяльності, виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості. Формування валеологічного світогляду учнівської молоді полягає у спрямованості дій суспільства на створення умов, які б забезпечували усвідомлення необхідності збереження, зміцнення і відновлення здоров'я як духовно-ціннісного феномену.

У зв'язку з цим, у суспільстві спостерігається підвищений інтерес до оздоровчої функції фізичної культури, коли здоров'я людини розуміється як конкретний рівень рухової активності у взаємозв'язку з генетичними передумовами, енергетичним потенціалом, стилем життя. Такий підхід відповідає державній політиці в галузі фізичної культури і спорту та передбачає вирішення пріоритетної соціальної проблеми – підвищення рівня здоров'я людини засобами фізичного виховання, створення умов для задоволення потреби в заняттях фізичною культурою, формування активної орієнтації суспільства на здоровий спосіб життя, моди на здоров'я.



Значне підвищення темпів розвитку автоматизації виробництва, комфортності умов побуту провокують зростання гіподинамії сучасної людини. Особливо негативно це проявляється на організмі дітей і підлітків, оскільки руховий аналізатор відіграє провідну роль у формуванні основних функцій і регуляції життєдіяльності школярів. У процесі навчання і виховання дітей рухова активність збагачує їхній досвід на основі домінантних цілей діяльності та наявних функціональних можливостей. Такий взаємозв'язок доведений науковими дослідженнями і повинен спонукати підростаюче покоління до занять спортом оздоровчої спрямованості, в тому числі й під час активного проведення дозвілля.

Здоровий спосіб життя – це визначальний чинник активної і довготривалої життєдіяльності людини, досягнення оптимального стану соціального, біологічного і психічного благополуччя, яке в поєднанні з іншими соціально обумовленими чинниками життя повинні визначатися задоволенням оптимальної рухової активності. Здоровий спосіб життя – це система поведінки розумної людини (помірність у всьому, оптимальний руховий режим, загартовування, правильне харчування, раціональний режим життя, відмова від шкідливих звичок тощо) на основі духовно-моральних і національних традицій, необхідних для фізичного, духовного і соціального благополуччя, активного довголіття.

Осмислення наявного досвіду щодо доцільності використання засобів фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя людини, на наш погляд, має здійснюватися на підставі реалізації взаємодії, перш за все, соціальної та здоров'язберезувальної освітньої галузі, інформатичної освітньої галузі та фізкультурної освітньої галузі:

- державний стандарт освітньої сфери сприяє задоволенню потреб в досягненні оптимального стану психічного, фізичного, духовного і соціального здоров'я, освіченості щодо формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. З точки зору психофізіологічних закономірностей, раціонально організований процес фізичного виховання спрямований на виховання в дитини потреби фізичного Я, орієнтованого на особистісний розвиток;

- спрямованість різноманітних засобів, методів і форм фізичної культури на комплексне розв'язання завдань розумового, трудового, екологічного, етичного, естетичного, патріотичного виховання, розвиток валеологічного світогляду на основі світових та національних оздоровчих і спортивних традицій;

- фізичне виховання є важливим чинником формування ціннісного уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя, особистісних потреб та звичок

до систематичних занять фізичними вправами;

- процес фізичного виховання сприяє формуванню науково-освітнього світогляду про засоби фізичної культури, розвитку вмінь цілеспрямовано використовувати рухи для власного фізичного і духовного самовдосконалення.

Відтак, педагогічна система фізичного виховання дітей і підлітків має бути спрямована на формування загальнолюдських гуманістичних цінностей, забезпечувати виховання творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення та реалізовувати їх у процесі життєдіяльності. На наш погляд, досягнення цієї мети проекту Нової української школи має відбуватися на засадах міжпредметних зв'язків, насамперед завдяки реалізації змісту навчальних предметів з «Фізичної культури» та «Основ здоров'я».

Основною метою предмету "Фізична культура" є набуття учнями досвіду навчально-пізнавальної, практичної і соціальної діяльності; формування стійкої мотивації і потреби у збереженні та зміцненні здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, у комплексному розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в забезпеченні здорового способу життя [60; 67].

Дана мета реалізується шляхом комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих, мотиваційних і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- удосконалення функціональних можливостей організму шляхом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей та природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я;
- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, у збереженні та зміцненні здоров'я і фізичного розвитку, а також базових знань з історії та сьогодення Олімпійських ігор та олімпійського руху;
- забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості;
- формування інтересу до використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного дозвілля;
- реалізація комунікативної функції фізичного виховання.

Здоров'я – це найперша умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей. Навчати дітей берегти і зміцнювати здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчально-

виховному закладі та поза його межами.

У зв'язку з цим, метою предмету "Основи здоров'я" є формування компетентності учнів зі збереження здоров'я на основі засвоєння знань про здоров'я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, сприяння фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку, утвердження ціннісного ставлення до життя і здоров'я [67; 76].

Головними завданнями предмета є:

- формування знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпеку поведінки, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток мотивації ціннісного ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, психічних, соціальних і духовних його чинників;
- виховання потреби та моди на здоров'я, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійного прийняття рішення щодо власних вчинків, дій, поведінки;
- набуття власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей;
- постійне мотивування учнів до засвоєння знань про здоров'я людини та потреби у веденні здорового способу життя.

Незважаючи на те, що в даній сфері накопичено певний досвід, на наш погляд, необхідним є формування нових або удосконалення традиційних оздоровчо-виховних заходів, розробка інтерактивних педагогічних технологій, які враховували би, перш за все, важливі психологічні закономірності емоційно-чуттєвого розвитку дітей і підлітків, оскільки для них найбільш важливим є те, що сприймається в почуттях і в рухах.

У зв'язку з цим, програми рекомендують:

- застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
- урізноманітнення типів уроку (урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо);
- переважання практичних дій учнів у засвоєнні навчального матеріалу;
- забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями та можливостями їх практичного застосування;
- забезпечення змістовних та мотиваційних зв'язків з навчальним матеріалом інших предметів (Фізична культура, Природознавство, "Я у світі",

Читання, Математика, Історія тощо);

- наявність навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчального процесу;

- наявність підготовленого педагога і відповідного освітньо-виховного здоров'язбережувального середовища навчального закладу (кабінет для тренінгів тощо);

- реалізацію співпраці вчителя з батьками, батьків із дітьми;

- ціннісне ставлення вчителя до власного здоров'я, особистий приклад дотримання правил здорового і безпечного способу життя;

- забезпечення постійно діючого моніторингу.

Підґрунтям авторського підходу в організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів щодо формування знань дітей і підлітків про здоров'я і здоровий спосіб життя стало положення про те, що рухова активність у формі сюжетних рухливо-пізнавальних ігор є природним й ефективним засобом навчання і виховання, коли інтелектуальний розвиток органічно взаємопов'язаний з руховою активністю.

Рухова активність – це нагальна потреба дитячого організму, і вона є важливим стимулятором практично всіх психофізичних функцій, умовою оптимального розумового, психічного і фізичного розвитку, соціалізації учнів. Руховий аналізатор займає особливе місце у розвитку функцій головного мозку, а пізнавальні здібності знижуються, якщо дитина позбавлена можливості активно рухатись. Оптимальна рухова активність позитивно впливає на функціонування серцево-судинної системи, забезпечуючи постачання організму достатньою кількістю кисню і поживних речовин. Для дитини вкрай важливим є дидактична новизна і рухова стимуляція, які, по суті, й забезпечують ефективність розвитку та навчання.

Практика показує, що ефективність реалізації багатофункціональних завдань фізичного виховання учнівської молоді повинна здійснюватися в діалектичному взаємозв'язку базового програмного матеріалу на уроках фізичної культури з різноманітними формами позакласної та позашкільної роботи. Такий взаємозв'язок буде ефективним засобом організації активного дозвілля дитини, чинником формування фізичної культури та культури здоров'я особистості лише за умови знання педагогом теоретичних і практичних основ організації різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з використанням інформаційно-комунікаційних та інтерактивних педагогічних технологій, що формують знання про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Отже, у розділі посібника щодо впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у фізичне виховання школярів міститься

дидактичний матеріал з опису інновації та можливості її застосування в різних формах фізкультурно-спортивної діяльності. Представлено методику використання планшетного комп'ютера, смартфона, дистанційного керування за допомогою WI-FI, пульсометрів, пульсотактометрів, крокомірів, пульсоксиметрів, GPS навігації, фітнес-браслетів і трекерів рухової активності, «розумних» годинників, динамічно керованих моделей, безконтактно-сенсорних систем, 3D візуалізацій, доповненої реальності та віртуальних 3D тренажерів, сайтів і блогів, інформаційних сервісів та хмарних сховищ, створення професійних спільнот; надана класифікація сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у поєднанні з різновидами рекреативних та психорегулятивних методик; подається орієнтовний план-конспект уроку фізичної культури (на прикладі найбільш популярних навчальних модулів), в якому наведено особливості застосування інформаційно-комунікаційних технологій.

У розділі посібника щодо використання ігрової діяльності у забезпеченні оновлення змісту фізичного виховання школярів міститься дидактичний матеріал з методики проведення пізнавальних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів як в режимі шкільного дня, так і позакласних та позашкільних формах навчання і виховання учнів; доцільності використання виховного, розвивального й оздоровчого потенціалу фізичної культури в розвитку пізнавальної активності учнів; сценарії проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, методичні рекомендації щодо використання інтерактивних педагогічних технологій (сюжетні рухливо-пізнавальні ігри, валеологічні естафети, просвітницько-інформаційні ерудит-вікторини, рухливо-пізнавальні конкурси, оздоровчо-освітні тренінги тощо).

## Розділ 1

### Передумови оновлення й удосконалення змісту фізичного виховання дітей і підлітків

#### 1.1. Соціальні функції фізичної культури і спорту як чинник формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя

На сучасному етапі розвитку українського суспільства особливої актуальності набуває проблема соціалізації як важлива складова виховання підростаючого покоління.

Одним з найбільш важливих завдань процесу виховання сучасного школяра є завдання сприяти його входженню в практику суспільного буття, суспільної діяльності, норми і критерії яких становлять незалежну від нього об'єктивну реальність.

Необхідною передумовою з'ясування особливостей соціалізації учнівської молоді у процесі фізкультурно-спортивної діяльності є визначення її суті, особливостей і механізмів впливу на розвиток організму та виховання особистості.

Завдання процесу соціалізації в контексті фізкультурно-спортивної діяльності учнівської молоді мають полягати:

- в забезпеченні рівних можливостей для всіх дітей і підлітків в оволодінні надбаннями фізичної культури і спорту;
- у створенні умов для виявлення і розвитку творчої обдарованості дитини щодо фізкультурно-спортивної діяльності;
- у захисті прав та інтересів соціально неадаптованої молоді, попередженні й подоланні проявів булінгу, бездоглядності й правопорушень засобами фізичної культури і спорту;
- в наданні можливостей для дітей і підлітків з особливими потребами вільного доступу до використання фізкультурно-оздоровчих і реабілітаційних послуг;
- у здійсненні соціальної й фізичної реабілітації дітей, які потрапили в складні життєві ситуації.

У загальному розумінні поняття «соціалізація» (від лат. *socialis* – суспільний) означає процес засвоєння індивідом знань, досвіду, норм і цінностей, включення його до системи соціальних зв'язків і відносин, необхідних для його становлення і життєдіяльності.

У зв'язку з цим, поняття соціалізація учнівської молоді в контексті фізкультурно-спортивної діяльності може трактуватися як багатогранний і целеспрямований процес оволодіння особистістю знаннями, уміннями і

навичками рухової активності, суспільним досвідом; формування ціннісних орієнтацій, засвоєнням норм, принципів і правил здорового способу життя; актуалізації особистісного життєвого і професійного самовизначення, що сприяє формуванню власної соціальної позиції й передбачає успішну інтеграцію в соціальне середовище та реалізацію себе як активного, творчого, здорового суб'єкта життєдіяльності.

Важливою умовою соціалізації школярів є їх розуміння впливу оздоровчої функції фізичної культури і спорту на розвиток організму та формування особистості.

Оздоровча функція фізичної культури і спорту відома людині з давніх часів. Фізичному вихованню дітей і підлітків приділялась увага в IX-V ст. до н.е. в Спарті. У Стародавній Греції існували школи-палестри для занять гімнастикою, до яких входили сферістика (розваги та ігри), архестрика (танцювальні рухи під музику), палестрика (пентатлон: біг, стрибки в довжину, боротьба, метання спису і диска), агоністика (змагання). У Стародавньому Римі, поряд з патриціанським фізичним вихованням, культивувалися народні вправи та ігри.

Історичні відомості представляють безліч прикладів використання оздоровчої функції фізичної культури в життєписі відомих особистостей. Так, Гален, Гіппократ, Платон, Сократ були основоположниками навчань про фізичне виховання, його оздоровчі засади, котрі згодом розвинули гуманісти Кампанела, Мор, Рабле. Потім, у XIX ст., одержали поширення спортивно-гуманістичні ідеї та системи Обера, Оуена, Нахтегаля, Шписса, а в XX ст. – системи Бука, Гаульгофера [4; 59; 64].

Сфера фізкультурно-оздоровчої діяльності, котра є ефективним засобом рекреації, охоплює простір ідеального, матеріального, духовного і соціального світу зростаючого організму дитини і підлітка. Оздоровча фізична культура проявляється як рівень загальної культури особистості в конкретній зміні індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, поведінки, організації життєдіяльності, що дозволяє здійснювати:

- формування практичних умінь і навичок для збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я, самовизначення в духовних цінностях фізичної культури;
- надбання досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури для досягнення навчальних, професійних і життєвих пріоритетів.

Практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури передбачає самовдосконалення умінь і навичок ведення здорового способу життя в процесі вирішення конкретних завдань фізичного виховання, а саме:

- становлення індивідуальної "Я"-концепції здоров'я;
- використання різноманітних засобів, методів і форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності;
- інтенсифікацію пізнавальної активності у надбанні знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя на засадах гуманістичної парадигми освіти і виховання.

Оптимальне психофізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням та активною життєвою позицією визначають стан благополуччя, тривалість життя людини. У зв'язку з цим, виділяють функції оздоровчої фізичної культури:

- соціально-генетична – засвоєння соціально-історичного досвіду в сфері фізичної культури і спорту;
- творча – формування особистості у взаємозв'язку духовного й фізичного розвитку як чинника активної життєдіяльності;
- рефлексивно-змістовно-творча – розвиток особистісної світоглядної доктрини сприйняття світу, цінностей фізичної культури, культури здоров'я;
- пізнавально-орієнтаційна – відображення у свідомості психофізіологічної, духовно-моральної, соціальної діяльності особистості;
- перетворювальна – конструктивні зміни в поведінці та діяльності, навчальному процесі та соціальному житті, проведенні дозвілля;
- комунікативна – засіб неформального спілкування;
- індивідуалізації – формування власного стилю поведінки як моди на здоровий спосіб життя.

Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту є своєрідним дидактичним та виховним інструментарієм тих перетворень, які зміцнюють здоров'я людини, підвищують її життєздатність [54].

Так званий ефект *заповнення рухового дефіциту* визначається тим, що вже при одноразовому виконанні фізичних вправ спостерігаються функціональні зміни в організмі людини з недостатньою руховою активністю. При заповненні рухового дефіциту нормалізується діяльність серцево-судинної системи, що сприяє збільшенню резервних можливостей організму. Ефект заповнення, незважаючи на короткочасність впливу фізичного навантаження, при багаторазовому повторенні має відновлювальну дію, суттєво покращуючи регуляцію не тільки функцій серцево-судинної системи, а й всього організму. Це адаптаційний механізм лікувально-профілактичного впливу рухової активності.

Ефект *надмірності в оздоровленні* людини передбачає значне збільшення витрати енергії для зниження надмірної ваги тіла завдяки регулярним заняттям фізичними вправами. Перевага впливу фізичних вправ у



порівнянні з обмеженням харчування полягає в тому, що при оптимальних навантаженнях не відбувається втрати білка і зниження питомої ваги м'язової тканини, котра не містить жиру; не проявляється значне збільшення функціональної активності м'язів, регуляції дихання та обміну речовин. Тобто, оптимальне фізичне навантаження, так би мовити, охороняє організм від можливого негативного азотистого дисбалансу, збільшення надмірного насичення крові киснем тощо.

Ефект *фізичної тренуваності* проявляється в значному збільшенні рухових можливостей, а також у поліпшенні загального функціонального стану організму. Відомо, що оздоровчий ефект рухової активності найбільше реалізується при багаторазовому повторенні впливу фізичного навантаження, та проявляється спочатку, як чинник усунення гіпокінезії (недостатність рухової активності), а потім як стимуляції життєдіяльності організму, його резервних можливостей.

Ефект *загартовування* необхідний і фізично міцним, і ослабленим людям. Ефекти, що виникають від природних сил (сонце, повітря, вода) являють собою якісно різні впливи, тому легко можуть бути сприйняті організмом комплексно. Результатом загартовування є підвищення пристосованості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (холоду, теплових, гравітаційних та інших впливів). Оздоровчий вплив процедур, що загартовують організм, проявляється в поліпшенні діяльності центральної нервової системи, кровопостачання головного мозку, судинних реакцій, більш економічній легеневій вентиляції, кисневотранспортній функції крові, обміну речовин.

*Регуляторно-трофічний* ефект оздоровлення полягає у взаємозв'язку інтенсивності фізичних навантажень і величини реакції кровообігу та дихання. Чим інтенсивніше м'язова робота, тим до більш високих показників підвищуються та відновлюються реакції серцево-судинної і дихальної систем. Механізм його дії визначається можливістю зменшення величини функціональної напруги на орган завдяки перерозподілу зусиль, включення додаткових елементів у структуру рухової дії. При цьому механічна робота, яка виконується м'язами, при використанні додаткових елементів більша, але організм ніби "не відчуває" цього збільшення навантаження.

Інший механізм регуляторно-трофічних ефектів діє так, що забезпечує цілеспрямований розвиток "слабкої ланки" функції. Будь-яка функція, що потребує стимуляції, може бути вибірково посилена завдяки цілеспрямовано підібраним впливам, котрі включаються в заняття фізичними вправами. Так, попереднє виконання короткочасного фізичного навантаження (підготовча частина уроку, розминка) сприяє збільшенню легеневої вентиляції, газообміну

при виконанні наступної (більш інтенсивної) м'язової діяльності в основній частині уроку.

Ефект *переключення реакцій організму* представляє поєднання спокою стомлених м'язів з діяльністю м'язових груп, котрі не були задіяні в конкретний термін часу, тобто в зміні характеру активності організму. Таке поєднання (попередньої й активуючої м'язової діяльності) не призводить до значного посилення реакцій серцево-судинної системи, органів дихання, центральної нервової системи. Тобто, додаткове навантаження, котре виконується за рахунок включення в діяльність м'язів, котрі не були задіяні в попередній діяльності, виявляється нібито не помічене організмом. При цьому ефект реалізується не тільки на функціональному рівні (поліпшується діяльність внутрішніх органів), а й на "глибинному" (біохімічні реакції в тканинах). Отже, ефективність відновлення (активний відпочинок) безпосередньо пов'язана з його змістом, тоді як при пасивному відпочинку – тільки з його тривалістю. Чим більше таких "контрастів" в одноманітному і тривалому навантаженні, тим легше воно сприймається організмом.

Ефект *водного середовища* сприятливе впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання, терморегуляцію, стимулює діяльність центральної нервової системи, вищі психічні функції, особливо в поєднанні з руховою активністю. Розвивальний вплив водного середовища на серцево-судинну систему пов'язаний з так званим рефлексом "пірнання", котрий полягає в значному зменшенні частоти серцевих скорочень (ЧСС) при зануренні тіла у воду, що стимулює більш економічну роботу серця, сприяє тренуваності організму.

Ефект *внутрішніх станів* (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, воля, увага, емоції) визначається характером домінуючих видів діяльності, в тому числі й рухової. Психофункціональні стани виникають як цілісна реакція організму на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення передбачуваного педагогічного результату. Функціональні стани регулюють мотивацію (те, заради чого виконується конкретна діяльність), зміст і характер діяльності, ступінь її складності. У процесі фізичного виховання тренінгу піддаються всі види антиципації (вибір мети діяльності, рухові програми, характер прийняття рішень, моторні механізми, обробка інформації, порівняння виконаної програми з моделлю дії). При цьому задіяні всі види пам'яті, регулюється швидкість і якість виконання як розумових, так і рухових завдань. Внутрішні стани розвиваються на основі психофізіологічних процесів за рахунок зосередженості, самонавіювання, власної рухової діяльності. Отже, цілеспрямовано організований фізичний тренінг формує нову систему, з більш досконалою взаємодією компонентів, що і передбачає досягнення певного

педагогічного результату.

Ефект *психоемоційної настроєності* істотно підвищує оздоровчий вплив занять фізичними вправами. Концентруючи увагу на певних м'язах або функціях, представляється можливим прискорити відновлення організму після фізичних навантажень, посилюючи їх тренувальний ефект.

Ефект *попередньої адаптації* визначається ступенем пристосованості організму до умов м'язової діяльності. Організм має бути здатний сприймати вплив фізичних вправ, що визначається рівнем розвитку рухових здібностей. Чим вище загальна фізична працездатність, тим легше виконувати різноманітні фізичні вправи та сприймати їх вплив.

Збільшення потреби у фізичних вправах іноді супроводжується зниженням здатності сприймати їх вплив. Це пояснюється тим, що на відміну від медикаментозних впливів (котрі не вимагають активності людини щодо реалізації впливу на організм), фізичні вправи чинять позитивний вплив лише в разі здатності та бажання їх виконувати.

Ефект *зростаючої взаємодії* передбачає розвиток, а не тільки збереження або зростання первісного впливу, що найбільш яскраво проявляється при загартовуванні організму.

Ефект *творчої діяльності* проявляється в розумінні цілісності організму, необхідності взаємозв'язку функцій і можливостей, котрі розвиваються під впливом фізичних вправ. Що може бути більш досконалим і привабливим, ніж всебічно й гармонійно розвинене людське тіло і дух, особливо під час руху, коли демонструє дивовижні здібності. При цьому важливо бути не тільки споглядачем краси, яка формується завдяки цілеспрямованим заняттям фізичними вправами, а й її творцем. Адже краса є форма, в якій проявляється біологічна доцільність організму людини. Розуміння креативних ефектів фізичної активності надзвичайно важливе в практичному сенсі. Чим більш свідомо нами сутність рухів, тим вище перетворювальна результативність занять фізичними вправами, їх привабливість.

Оздоровчі функції та оздоровчі ефекти фізичної культури знайшли своє відображення в різних наукових концепціях у різні часи. Відомо, що ідеї збереження і зміцнення здоров'я, підтримки творчого довголіття хвилювали відомих діячів науки і культури всіх часів і народів. Людство завжди цікавило, як подолати несприятливий вплив навколишнього середовища, зберегти здоров'я, бути фізично міцним і витривалим, духовно розвиненим, щоб прожити довге і творчо активне життя.

З далеких часів дійшли до нас ідеї про значущість фізичних вправ для оздоровлення людини, профілактики та лікування різних захворювань.

Гіппократ, який прожив 104 роки, проповідував гімнастику, заняття спортом, загартовування організму водою і сонцем, прогулянки, помірність у харчуванні. Давньогрецький письменник й історик Плутарх називав гімнастику і рух скарбницею життя, а філософ Платон – цілющою медициною. Давньоримський лікар Гален неодноразово свідчив про те, що він тисячі разів повертав здоров'я хворим за допомогою фізичних вправ. Асклепій вважав гімнастику, прогулянки, ігри, загартовування, дієту, музику основними засобами зміцнення здоров'я людини. Аристотель підкреслював, що більш за все руйнує та виснажує людину фізична бездіяльність. Мудрий Сократ, загартовуючись, ходив босоніж, а давньогрецький філософ і математик Піфагор вважав фізичні вправи важливим помічником у розумовій діяльності. До речі, Платон і Піфагор були неодноразовими учасниками і переможцями давніх Олімпійських ігор [4; 59; 64].

Ще в далекі часи значна увага приділялася красі людського тіла як супутниці здоров'я, стрункості, грації, гнучкості. Були розроблені системи гімнастичних вправ, котрі формували правильну поставу, легкість і чіткість рухів, а в цілому – досконале володіння тілом. Гімнастика була відома в стародавньому Китаї та Індії, а у стародавній Греції отримала свій розвиток ще за п'ять століть до нашої ери. Французький лікар Тіссо вважав, що рух може за своєю дією замінити будь-який медикаментозний засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити цілющого впливу рухів. Вольтер, проживши довге і творчо активне життя, зазначав, що рух – це життя, а людина може уникнути багатьох хвороб, регулярно займаючись фізичними вправами, працею, дотримуючись помірності в харчуванні [4].

Багатовікові дані медичної науки та людський досвід переконливо доводять, що фізична культура – це могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення опору організму багатьом хворобам. Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, довше живуть, рідше хворіють, продуктивніше працюють, мають кращий фізичний розвиток, більш адаптовані до нових, не завжди сприятливих, умов існування.

Регулярні заняття фізичними вправами всебічно впливають на організм людини, активізуючи функціональну діяльність центральної нервової, серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, обміну речовин, в результаті чого підвищується працездатність та імунітет.

Фізіологи вважають рухову активність життєво необхідною потребою людини. Особливо важливим є задоволення потреби в рухах у шкільному віці, коли формуються основні органи та функції організму. Чим різноманітніші рухи, тим більше інформації надходить до центральної нервової системи, що сприяє інтелектуальному розвитку. Достатня розвиненість рухів є одним з

показників оптимального нервово-психічного розвитку організму дітей і підлітків, одним з найважливіших засобів виховання особистості.

Наше розуміння змін, що відбуваються в організмі людини під впливом фізичних вправ, ґрунтується на положеннях вчення І. Павлова [68] про цілісність організму, його єдність з навколишнім середовищем, провідною і регулюючою роллю кори великих півкуль головного мозку. Вплив фізичних вправ на організм проявляється не в змінах якоїсь однієї функції, а в реактивній "відповіді" організму, як цілого. В результаті занять фізичними вправами підвищується сила і рухливість нервових процесів, врівноваженість механізмів гальмування і збудження, пластичність центральної нервової системи, тобто здатність організму людини пристосовуватися до різних видів життєдіяльності. Під впливом оптимальних фізичних навантажень виникають позитивні емоції: бадьорість, упевненість, життєрадісність, що "заряджає" нервові центри, підвищує їх активність, створює відчуття задоволеності. Академік І. Павлов був прибічником гармонійного фізичного розвитку людини. Він організував товариство лікарів-любителів фізичних вправ і сам керував тренуваннями, після яких довго та надзвичайно плідно працював.

Про значення фізичного виховання, як найважливішої складової всебічного розвитку дитини, вів мову англійський філософ і просвітник Д. Локк [4; 14], обґрунтовуючи корисність фізичних вправ для організму, котрий розвивається. Людині, перш за все, необхідно дбати про зміцнення здоров'я, постійно наглядати за своїм тілом, систематично виконувати фізичні вправи. Популярність теорії Д. Локка визначила включення фізичного виховання до програм навчальних закладів Англії (у формі рухливих ігор, спорту і спортивних ігор). Видатний чеський педагог Я. А. Коменський [46] першим висунув ідею необхідності побудови системи навчання з урахуванням духовних, розумових і фізичних особливостей розвитку дітей різного віку. Саме період розвитку особистості (від народження до 6 років) він вважав вирішальним для всього подальшого виховання людини взагалі, і для підготовки дитини до школи, зокрема.

Відомі представники передової педагогічної думки XVIII ст. Ж.-Ж. Руссо, І. Песталоцці [46] стверджували, що дитина – це не маленький дорослий, і пропонували в її розвитку покладатися на сили природи. При цьому особлива роль відводилась фізичному вихованню як одному з найбільш ефективних засобів гармонізації відносин людини з природою, соціальним середовищем, а також ігровій діяльності, адже саме у грі досягається інтеграція фізичного розвитку і розумового потенціалу.

Видатним представником прогресивної педагогіки початку XX ст. був відомий учений, основоположник системи фізичного виховання Петро

Францович Лесгафт [50; 51; 52]. Його наукові праці "Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку", "Про ігри та фізичне виховання в школах", "Сімейне виховання дітей і його значення" сприяли становленню нової школи того часу, яка давала б справді наукову, пов'язану з життям освіту, та містили рекомендації з використання активних методів навчання, котрі "пробуджували" б думку учнів, з всебічного гармонійного розвитку молодого організму, відображали нерозривний зв'язок фізичного виховання з розумовим, моральним, трудовим й естетичним вихованням.

Високі вимоги П. Лесгафт висував до вчителя, який повинен знати і розуміти дитину. Учений вважав, що у шкільному віці вплив школи могутніший за вплив сім'ї, школа може й повинна виправляти помилки сімейного виховання. Прагнучи до всебічного гармонійного виховання, школа повинна, озброюючи учнів науковими знаннями, розширювати їх розумовий світогляд, розвивати мислення, формувати морально правильні уявлення про значення людської особистості, про правду і справедливість, зміцнювати волю і самостійність учнів.

Учений вважав гру справою, завдяки якій дитина готується до дорослого життя. На його думку, ігри є найвигіднішим заняттям для дитини з усіх, які сприяють вихованню звичок, причому, ці заняття, як правило, супроводжуються почуттям задоволення. При цьому особливу увагу слід приділяти поєднанню фізичних і розумових вправ, оскільки одноманітність є неприродною і втомлює.

Розробки П. Лесгафта представляють не тільки теоретичну, а й високу практичну значущість. У його фундаментальній науковій праці "Керівництво з фізичної освіти для дітей шкільного віку" представлена концепція фізичного виховання, основні положення якої актуальні й понині. Тільки гармонійно розвинена особистість здатна виконувати громадські обов'язки з найбільш економними витратами енергії. Гармонійний розвиток ґрунтується на взаємозв'язку фізичних і духовних сил людини, і можливий за умови осмисленої свідомості.

Фундаментальними для дитячої психології є наукові погляди І. Сеченова про особливості розвитку рухів, пам'яті, ранні прояви мислення, волі, мови, свідомості. Психічна діяльність завжди знаходить вираження у вигляді м'язових рухів: "... усе нескінченне різноманіття зовнішніх проявів мозкової діяльності остаточно полягає в одному лише явищі – м'язовому русі". Фізичні вправи, рухливі ігри, гімнастика, спорт, туризм є важливою умовою формування та гармонійного розвитку дитячого організму.

Р. С. Паффенбаргер та Е. Ольсен [4; 13] вважають, що розвиток функцій мозку має відбуватися через вплив на формування всієї природи людини,

всього організму, стимулюючи рухову активність і розумові здібності. Мозок людини вкрай чутливий до погіршення кровопостачання, що відбувається, коли дитина веде малорухливий спосіб життя. Це знижує концентрацію уваги і прояви пам'яті, призводить до швидкої стомлюваності, затримує розвиток функцій центральної нервової системи.

Відомо, що без достатнього обсягу рухової активності неможливий гармонійний розвиток дитини. Протягом життя довжина тіла від народження до зрілості збільшується приблизно в 3,5 рази, маса тіла – в 19-20 разів, маса довірливої мускулатури – в 30-40 разів, значні зміни відбуваються також в центральній нервовій системі. Високі темпи розвитку організму викликають у дітей величезну природну потребу в рухах, задоволення якої і визначає гармонійність розвитку.

Велике значення для розвитку знань про фізичне виховання учнів, оздоровчий вплив занять фізичними вправами мають роботи українського педагога В. Сухомлинського [82], який вважав міцне здоров'я одним із найважливіших умов активної і творчої діяльності кожної людини. Невід'ємною складовою педагогічної системи вченого є фізичний розвиток дітей шкільного віку. Думка вченого про зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення працездатності, загальний фізичний розвиток і стан здоров'я продовжує бути предметом постійної уваги. На думку вченого фізичну культуру педагогічний колектив повинен розглядати як найважливіший елемент здоров'я, як джерело життєрадісності, чинник боротьби за здоров'я, зміцнення фізичних і духовних сил вихованців.

Виховання фізичної культури особистості, на думку педагога, – це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, а по-друге, гармонія фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини. Якщо фізична культура дитини виражається, головним чином, у виконанні режиму праці, що сприяє нормальному розвитку організму, зміцненню здоров'я, то у вихованні підлітка це поняття має більш глибокий зміст. Анатомо-фізіологічні процеси в цьому віці настільки тісно пов'язані з духовним життям і формуванням свідомості, значною мірою відображають майбутнє людини, що фізична культура вже не може обмежуватися культурою тіла і здоров'я. Фізична культура повинна визначатися такими сферами людської особистості, як моральна гідність, чистота та благородство почуттів і відносин, життєвий ідеал, моральні та естетичні критерії, оцінка навколишнього світу і самооцінка. Фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення підлітка до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його правильним режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, гартувати

фізичні і нервові сили, попереджувати захворювання.

Відтак, фізична культура, на думку педагога, дуже тісно пов'язана з культурою моральною й естетичною. Піклуючись про власне здоров'я, підлітки створюють й оберігають оточення, котре необхідне для здоров'я, відпочинку, повноти життя інших людей. Чуйність до себе не повинна розвиватися за рахунок байдужості до інших.

Навчання спритності, пластичності і красі рухів педагог називав найважливішими компонентами гармонії фізичного і духовного розвитку, що вимагає поєднання вміння та фізичного напруження. Важливо, щоб у роботі підлітків не переважали одноманітні рухи, які вимагають тільки фізичних зусиль, щоб стомлення від такої роботи не отупляло чуйності до власного тіла і до навколишнього світу, котре відбивається не тільки на фізичному, а й на розумовому, емоційному, естетичному розвитку людини.

## **1.2. Спорт заради розвитку – нова концепція фізичного виховання школярів в Україні**

Початок третього тисячоліття характеризується глобалізацією суспільного розвитку, зближенням націй, народів, держав, переходом людства від індустріальних до науково-інформаційних технологій, високих економіко-технологічних укладів, які значною мірою ґрунтуються на освітньо-інтелектуальному потенціалі. Одночасно загострюється конкуренція між регіонами, націями, державами, окремими громадянами. Це зумовлює докорінну зміну підходів до навчання молодого покоління та освітньої політики в цілому. Саме для XXI ст. стає характерним розуміння того, що освіта не може надалі залишатися у сфері відокремленої галузевої чи відомчої політики, розглядатися як витратне соціальне благо та безповоротна стаття видатків, а є продуктивним чинником й умовою розвитку, а відтак має набути статусу загальнонаціональної стратегії.

Загальноцивілізаційні тенденції викликали появу сучасної парадигми освіти, її переорієнтацію з держави на людину, на фундаментальні людські цінності, на демократизацію освітнього процесу й освітньо-педагогічної ідеології загалом [60; 67; 76].

Концепцією Нової української школи визначено основні напрями фізкультурної освіти та вимоги до результативності навчання учнів:

- регулярно практикувати фізичну діяльність;
- демонструвати рухові вміння і навички з фізичної культури, використовувати їх у різних життєвих ситуаціях;
- обирати, створювати і застосовувати індивідуальні фізкультурно-



оздоровчі програми для фізичного вдосконалення та здоров'я;

- розвивати здатність до самооцінювання власного фізичного стану;
- керуватися правилами чесної гри, уміти боротись, вигравати і

програвати;

- усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії.

Новий Стандарт загальної середньої освіти покликаний стати одним із інструментів для утвердження людської гідності та ґрунтуватися на компетентнісному підході, що важливо для забезпечення якості освіти, інструментом для перенесення цього підходу в навчальні програми. Компетентнісний підхід – це місток, який поєднує школу з реальним світом і тими потребами, які ставить перед людиною життя. Отже, під компетентністю розуміємо поєднання знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, особистих якостей, що визначає здатність особи успішно провадити діяльність у нових непередбачуваних умовах [60; 67].

Стратегія забезпечення процесів соціально-економічного розвитку, вирішення проблем обмеження зростання сучасних цивілізацій полягає у зміні підходу до вирішення «викликів часу».

Переорієнтація освіти в інтересах відмови від нестійких моделей виробництва і споживання, дбайливого ставлення до навколишнього середовища, досягнення взаєморозуміння і соціальної стабільності, а також вирішення завдань економічного, соціального й екологічного розвитку, має сприяти переходу людства на шлях сталого розвитку. Отже, освіту, націлену на забезпечення досягнення довгострокових цілей, що сприяє формуванню поглядів, придбання позиції і цінностей екологічно відповідальної людини-громадянина, впливає на вибір стратегій розвитку суспільства, маємо визначити як освіту в інтересах сталого розвитку.

Концепція освіти в інтересах сталого розвитку повинна осмислюватися як форма управління процесами розвитку ресурсів сталого розвитку людини, груп, організацій і всіх сфер соціальної практики.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємним складником загальнолюдської культури, одним із визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації. Здоров'я дітей – основна мета суспільства, бо саме діти визначають майбутній добробут країни, подальший економічний, духовний та науковий розвиток, рівень життя, культури. Нація, що не турбується про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання.

У 2016-2017 роках представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні реалізується Програма «Спорт заради розвитку» в рамках проекту

«Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні». Одним із складників цього проекту є розробка та впровадження програми партнерства у шкільному спорті і фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін, а також підготовка педагогів до проведення занять та поширення інформації щодо «Спорту заради розвитку» [62; 79].

Мета стратегічної основи «Спорту заради розвитку» спрямована на відпрацювання спільного організаційного розуміння того, чим є спорт для розвитку, які форми може прийняти, як це може сприяти появі позитивних результатів для дітей та поширення їх прав, а також, яким чином ЮНІСЕФ має реагувати на можливості й проблеми реалізації цієї мети.

Робота «Спорту заради розвитку» ЮНІСЕФ заснована на твердому намірі забезпечити кожній дитині право на гру та відпочинок, як це засвідчено в статті 31 «Конвенції про права дитини», поряд із правом на спорт, що також відзначено в інших міжнародних угодах.

«Спорт заради розвитку» є динамічним інструментом для реалізації наскрізних стратегій з метою сприяння забезпеченню гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат, комунікації для розвитку і надання допомоги дітям в надзвичайних гуманітарних ситуаціях. Над спортивними ініціативами ЮНІСЕФ працює з широким колом партнерів, включаючи уряд, громадські організації, приватний сектор, спортсменів, відомих особистостей, команди, спортивні федерації та засоби масової інформації.

Вважається, що для забезпечення світового балансу між вирішенням соціально-економічних проблем і збереженням навколишнього середовища доцільно використовувати концепцію сталого розвитку [19; 69; 73; 76]. Сталий розвиток – це процес економічних і соціальних змін, при якому експлуатація природних ресурсів, напрямки інвестицій, орієнтація науково-технічного розвитку, розвиток особистості та інституційні зміни узгоджені між собою і зміцнюють нинішній і майбутній потенціал для задоволення людських потреб і прагнень. Отже, мова йде про забезпечення якості життя людей.

Поняття «сталий розвиток» походить від англ. “sustainable development” – такий, що постійно підтримує розвиток. Вперше цей термін був уведений в доповіді «Наше спільне майбутнє», представлений в 1987 р. Всесвітньою комісією ООН з навколишнього середовища й розвитку під керівництвом Гру Харлема Брунтланда. Цим терміном позначалася модель розвитку суспільства, завдяки якій задоволення життєвих потреб нинішнього покоління людей досягається не за рахунок позбавлення такої можливості майбутніх поколінь. Концепція сталого розвитку вперше була визначена як стратегічна мета

світової спільноти на Міжнародній конференції ООН з проблем екології в Ріо-де-Жанейро в 1992 р.

Основним завданням сталого розвитку проголошується задоволення людських потреб і прагнень. Необхідною передумовою сталого розвитку є задоволення найбільш важливих для життя потреб усіх людей і надання всім можливості задовольняти свої прагнення до кращого життя однаково.

Отже, сталий розвиток – це стратегічно пріоритетний шлях організації життя людської спільноти, який має бути реалізований на засадах:

- філософії, етики, способу й психології нового культурно-історичного часу життя і розвитку цивілізації («Хартія Землі»);
- системи поглядів на управління діями людини щодо навколишнього середовища з метою підвищення якості життя нині й майбутніх поколінь людей («Порядок денний на XXI століття»);
- стратегії партнерства – «узгоджений набір заходів посилення людського потенціалу, планування й інвестицій, що поєднує економічні, екологічні та соціальні цілі суспільства, досягаючи компромісу там, де таке поєднання неможливе» [17] (рис. 1.1).



*Рисунок 1.1. Умови й механізми організації діяльності суб'єктів сталого розвитку.*

Цілі сталого розвитку (англ. – Sustainable Development Goals) офіційно відомі як «Перетворення нашого світу: порядок денний в галузі сталого розвитку на період до 2030 року», тобто набір цілей для майбутнього

міжнародного співробітництва, які замінили собою Цілі розвитку тисячоліття в кінці 2015 року. Їх планується досягати з 2015 по 2030 рр.

Резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: Порядок денний розвитку в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» визначає 17 цілей та 169 завдань, які слугують орієнтирами для встановлення цілей на національному рівні та моніторинговим інструментом для вимірювання суспільного прогресу в 193 країнах світу. Генеральний секретар ООН наголосив, що «сімнадцять цілей сталого розвитку – це наше спільне бачення людства і соціальний договір між світовими лідерами та людьми». Вони поруч із поставленими завданнями будуть стимулювати в найближчі 15 років діяльність у галузях, що мають величезне значення для людства й планети. Цілеспрямоване використання спорту, ігор та рухової активності є дієвим, практичним та ефективним інструментом, який має неабиякий внесок у досягнення цілей сталого розвитку та розбудови світу [17].

Міжнародною спільнотою визначено шість Глобальних Цілей впливу спорту, як чинника змін для досягнення завдань сталого розвитку (рис. 1.2).



*Рисунок 1.2. Глобальні цілі впливу спорту як інструмента соціальних змін.*

23 серпня 2013 року в Нью-Йорку в штаб-квартирі ООН Генеральна Асамблея ООН оголосила 6 квітня «Міжнародним Днем Спорту заради Розвитку та Миру». Цей день відзначається країнами-членами ООН та іншими організаціями-партнерами з метою зміцнення ролі, яку відіграє спорт у житті суспільства, чи то з метою пропаганди здорового способу життя й підвищення доступності занять спортом, чи використання спорту як засобу для досягнення стійкого розвитку в регіонах, що потерпають від конфліктів, бідності, нерівності. Це рішення ООН стало історичним кроком у визнанні спорту, як інструменту для досягнення цілей сталого розвитку світового співтовариства.

ЮНІСЕФ використовує «Спорт заради розвитку» для поширення своєї діяльності в шести пріоритетних напрямках середньострокового стратегічного плану: якісна освіта й статева (гендерна) рівність; міцне здоров'я (виживання й розвиток дітей молодшого віку, запобігання й лікування ВІЛ/СНІДу та підтримка хворих; захист дітей від насильства, експлуатації та жорстокого поводження); розвинені міста та спільноти, правозахист і партнерські зв'язки в галузі прав дітей.

Отже, першим напрямом реалізації плану є **міцне здоров'я**. Відомо, що заняття спортом та фізичною активністю приносить людям фізичну, соціальну та розумову користь, поліпшуючи їхню продуктивність та соціально-психологічне самопочуття. Фізична активність є ефективним чинником запобігання захворювань; спорт використовується як канал комунікації для просування здорового способу життя (наприклад, в Індії національна збірна команда з крикету закликала своїх прихильників «перемогти» поліомієліт шляхом вакцинації дітей.)

Другим напрямом є **якісна освіта**. Спорт називають «школою життя». Він навчає дітей і молодь чесної гри, співпраці, командній взаємодії, повазі до себе та інших, позитивній конкуренції. Дослідженнями встановлено, що діти, які займаються фізичною активністю щонайменше п'ять годин на тиждень, отримують кращі оцінки в школі в порівнянні з тими, хто займається спортом менше однієї години на тиждень. У багатьох країнах світу спорт використовується для популяризації освіти, особливо серед жінок (наприклад, у Зімбабве програма «Освіта молоді через спорт»).

Третім напрямом є **гендерна рівність**. Навички та цінності, які засвоюються в процесі занять спортом, є особливо важливими для дівчат. Спорт надає їм шанс бути лідерками та підвищує впевненість у власних силах. Враховуючи, що спорт історично вважався чоловічою сферою, участь дівчат у змаганнях сприяє досягненню гендерної рівності завдяки подолання цього стереотипу. Спортивні турніри для дівчат та жінок у багатьох країнах допомагають просувати цінності гендерної рівності, а створення жіночих спортивних ліг сприяє доступу дівчат до спорту та гри. Зміцнюючи впевненість у власних силах і створюючи нові можливості, спорт надає дівчатам захист та підвищує шанси на успіх у майбутньому. Результати досліджень, проведених Жіночою фундацією спорту (США), свідчать, що дівчата, які займаються спортом, мають утричі вищі шанси отримати повну середню освіту, на 92 % менше шансів почати вживати наркотики та на 80 % завагітніти в підлітковому віці в порівнянні з тими, хто не займається спортом.

Четвертим напрямом є **розвинені міста та спільноти**. Відомо, що спорт створює безпечне середовище для дітей і підлітків, пропонуючи здорові

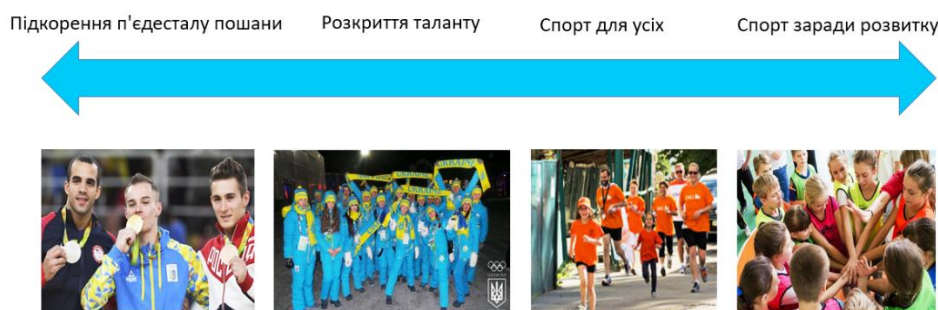
альтернативи палінню, вживанню алкоголю та наркотиків. Заняття спортом допомагають дітям розвивати почуття приналежності до спільноти, поліпшувати відносини з однолітками та дорослими, формувати навички командної взаємодії. Для вразливих дітей спорт може запобігти бездоглядності й життю на вулиці. Наприклад, у Бразилії підлітки, що мають проблеми із законом і поліцією, грають у футбол, займаються іншими, популярними в їхньому середовищі, видами спорту, що дозволяє їм виміщати надмірну агресію в позитивний спосіб. У Сьєрра-Леоне фізичні вправи і спорт використовуються для реабілітації та реінтеграції в суспільство колишніх військових шляхом створення безпечного та сприятливого середовища.

П'ятим напрямом є **мир і справедливість**. Спорт – це універсальна «мова» спілкування, і за умови правильного використання має долати розбіжності та ізоляцію людей; бути потужним інструментом підтримання миру. Спортивні програми у постконфліктних обставинах є важливим компонентом процесу відновлення: створювати відчуття «нормальності», допомагати відновити довіру до інших людей. Спортивні програми також допомагають біженцям подолати травми, викликані переміщенням; створюють більш комфортне середовище, сприяють налагодженню спілкування між біженцями та місцевими громадами.

Шостим напрямом є **економічне зростання**. Використовуючи інноваційний розвиток спорту можливо забезпечити досягнення високих економічних показників. Спорт дозволить створити нові робочі місця, сприяти розвитку місцевої культури і виробництва місцевої продукції, запровадити глобальну стратегію зайнятості молоді [17].

Відтак, спорт маємо вважати соціальним феноменом, який скеровує людину на вдосконалення: від спорту для всіх, спорту заради розвитку та розкриття таланту до підкоренні найвищого п'єдесталу пошани, а також є інструментом розвитку суспільства в економічному, екологічному, соціальному та інших напрямках діяльності людини (рис. 1.3).

### Спорт залежить від мети та результату

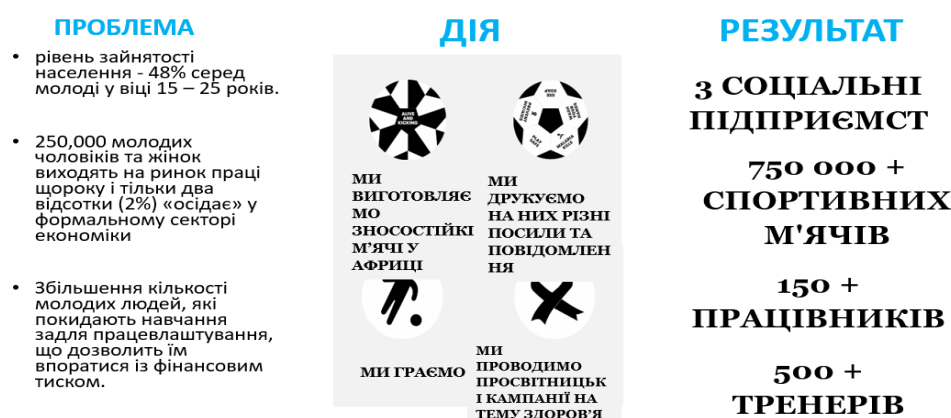


*Рисунок 1.3. Напрями впливу спорту на розвиток дітей та суспільства.*

Спорт для всіх дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття. Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення таланту в дітей і підлітків, створення сприятливих передумов для найбільш повного розкриття їх можливостей, досягнення духовного й фізичного вдосконалення, оволодіння висотами спортивної майстерності. Мета спорту з метою підкорення п'єдесталу або спорту вищих досягнень – це досягнення максимально можливих спортивних результатів та перемоги на найбільших спортивних змаганнях – Олімпійських іграх.

«Спорт заради розвитку» – це досить нова концепція в розвитку системи фізичного виховання в Україні, ідея якої полягає в тому, що виконання фізичних вправ для активізації рухової активності та ведення здорового способу життя можна вдало поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, необхідних у повсякденному житті людини.

Наведемо декілька прикладів використання ідеї «Спорту заради розвитку». Так соціально активна група молоді «Активні та по-футбольному спортивні» у Гані розробили тренінги з підприємницької діяльності для непрацевлаштованої молоді, яка, в результаті, отримала знання та навички щодо заснування власних мікропідприємств з метою подальшого розвитку власних бізнес-ідей, залучення до продажу футбольної атрибутики тощо. Наприкінці тренінгу кожен учасник отримав «старт-ап»-капітал у вигляді футбольної атрибутики «Активні та по-футбольному спортивні», яку міг збувати, а отримані кошти реінвестувати у власний бізнес (рис. 1.4).



**Рисунок 1.4. Досвід Гани в організації проекту «Активні та по-футбольному спортивні».**

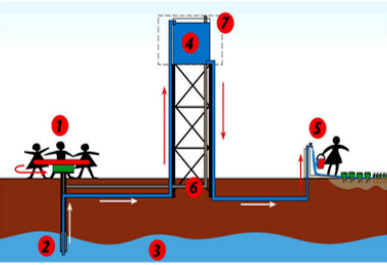
Іншим вдалим прикладом є організація центру реабілітації людей із паралічем у Бангладеші, засновники якого використовували спорт у якості інструменту задля зміни укорінених упереджень і хибних вражень стосовно людей з обмеженими можливостями, що сприяло їх соціальному залученню

до громад, покращенню доступу до освіти тощо. Ресурси центру є доступними для кожного, і, якщо діти з обмеженими можливостями, чи діти без фізичних та розумових відхилень бажають долучитися до гри, вони мають це здійснювати спільно (у взаємодії) із «воротарем» (рис. 1.5).

ПРОБЛЕМА	ДІЯ	РЕЗУЛЬТАТ
<ul style="list-style-type: none"> <li>10% населення Бангладешу – це люди, які наразі мають обмежені можливості.</li> <li>3.4 мільйона дітей у віці до 18 років та 10.2 мільйона дорослого населення у віці старше 18 – це люди з обмеженими можливостями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Діти з обмеженими можливостями є «воротарями» низькозатратного довговічного спортивного інвентарю (для прикладу традиційні ігри, настільні ігри, набори для гри у крикет тощо).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Було проведено дослідження із залученням більш як 1,200 дітей з обмеженими можливостями та ще 3,000 дітей без фізичних та розумових особливостей, із 25 шкіл та 60 сіл.</li> <li>Було досягнуто позитивних змін у ставленні дітей у цих громадах, як і серед лідерів громад, членів шкільних комітетів і місцевих релігійних діячів.</li> </ul>

*Рисунок 1.5. Досвід Бангладеш в проекті організації Центру реабілітації людей із паралічем.*

Не менш вдалим, на наш погляд, є приклад реалізації проекту, заснованого на ідеї використання дитячої каруселі або гойдалок, які поєднані з насосами для викачування води від енергії, що «виробляється» дітьми на дитячому майданчику (рис. 1.6).

ПРОБЛЕМА	ДІЯ	РЕЗУЛЬТАТ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Майже 50% населення країн, що розвиваються – 2.5 мільярди людей – мають обмежений доступ до поліпшених санітарно-каналізаційних систем, і понад 884 мільйони людей досі використовують небезпечні джерела питної води</li> <li>Понад 4,500 дітей помирає щодня через споживання непридатної для пиття води та брак елементарних санітарно-каналізаційних систем.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Забезпечення шкіл та громад водою з бурових свердловин, яку було проаналізовано сертифікованими лабораторіями та визнано такою, що є придатною для поживання людиною.</li> <li>Забезпечення доступу до надійного джерела питної води, пов'язаного із низькими експлуатаційними витратами, протягом тривалого періоду.</li> </ul>

*Рисунок 1.6. Досвід країн Африки в проекті «Насос, який працює від енергії, що виробляється дітьми на дитячому майданчику».*

Отже, сподіваємося на те, що ідея «Спорту заради розвитку» знайде своє використання в системі фізичного виховання дітей і підлітків в Україні у вигляді масових соціальних проектів, таких як, наприклад, «Спорт для миру і злагоди» в Руанді, «Чемпіонат з футболу серед школярів у Грузії», «Футбол для



миру» в Колумбії, «Навчання сімей та дітей» в Туреччині, «Навчання молоді через спорт» в Зімбабве тощо [2; 22; 55; 62].

На нашу думку, реалізація ідеї «Спорт заради розвитку» в Україні може здійснюватися наступним чином (рис. 1.7).



**Рисунок 1.7. Орієнтовний алгоритм розв’язання економічних, екологічних, соціальних проблем сталого розвитку України завдяки реалізації концепції «Спорт заради розвитку».**

Вважаємо, що спорт має високий психолого-педагогічний потенціал щодо забезпечення соціальних та поведінкових зміни, формування вміння ефективної взаємодії й уміння позитивно реагувати на проблеми шкільного середовища, вирішувати їх засобами фізичного виховання [12; 13; 25; 47; 48].

Останнім часом особливо гостро в Україні постає проблема булінгу, яку, на наш погляд, можна вдало вирішувати засобами програми «Спорт заради розвитку».

В освітній практиці останніх років визнано поширення шкільного булінгу, особливо в підлітковому віці. Булінг (від англ. «bully» – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або її оточення до іншої дитини чи групи дітей.

Згідно опитування, проведеного представництвом Дитячого фонду ООН у 18 країнах світу ( в т. ч. Україні), проблема набула масштабного характеру (рис. 1.8) [19].

- **2/3 опитаних респондентів зазначили, що вони стають предметом булінгу**
- **97% визначили булінг як проблему**
- **67% відповіли, що вони зазнавали булінгу**
- **1/3 вважали, що булінг – це нормально, тому нікому про це не розповідали**
- Більшість опитаних респондентів відповіла, що вони зазнавали булінгу через фізичну зовнішність
- Критеріями булінгу також було визнано гендер чи сексуальну орієнтацію, а також етнічну ознаку
- ¼ зізналася, що вини не знали кому можна про це розповісти
- Більш ніж 80% опитаних вірять, що підвищення ступеню поінформованості громадськості, у тому числі і шляхом організації відповідних тренінгів для вчителів та допомоги дітям почуватися вільно при повідомленні про такі випадки, є одним із шляхів подолання цієї проблеми у школах.

*Рисунок 1.8. Висновки за результатами опитування щодо проблеми булінгу з точки зору міжнародної перспективи та реалій в Україні.*

Булінг – досить нове поняття в житті сучасної людини. Із повсякденного визначення це слово перетворилося в міжнародний термін, що містить низку соціальних, психологічних, юридичних і педагогічних проблем. І хоча для нас це слово нове, явище, яке воно означає, на жаль, нам добре відоме, і являє собою одну з актуальних проблем сучасності, що вимагає більш ретельного вивчення й аналізу.

Шкільний булінг – це явище комплексне, тому, окрім учителів, соціальних педагогів, шкільних психологів до вирішення проблеми мають долучатись лікарі й психологи, а також батьки [57; 81].

Булінг – це проблема стосунків між дитиною, що чинить агресію, та дитиною, яка є жертвою. Обидві потребують втручання зі сторони дорослих з метою їх підтримки та побудови позитивних взаємин.

У зв'язку з цим, школярам слід пояснювати, що булінг є неприйнятним явищем у цивілізованому середовищі, підвищувати рівень свідомості, покращувати соціальні навички, вчити гуманності, націлювати на позитивне лідерство. Дітям і підліткам, які зазнають знущань, необхідна безпека та підтримка в подоланні психологічного й фізичного свавілля з боку однолітків.

Наголошуємо, що вирішення цієї проблеми у взаєминах між дітьми має здійснюватися по відношенню до всіх учасників конфлікту, адже нерідко свідки теж стають об'єктами цькування. Уміле й виважене втручання з боку дорослих, може запобігти застосування сили та сприяти формуванню позитивних взаємин у групі дітей і підлітків. При цьому важливо пам'ятати, що позитивні стосунки між однолітками залежать перш за все від добрих взаємин із дорослими. Учителі, батьки (опікуни) та інші дорослі не лише формують поведінкові моделі, мовні навички, відношення до навколишнього

світу та інших людей, а й створюють позитивний досвід, в межах якого діти і підлітки взаємодіють між собою (рис. 1.9).



*Рисунок 1.9. Різновиди шкільного булінга.*

Булінг – в основному латентний для оточуючих процес, але діти, які зазнали цькування, отримують психологічну травму різного ступеня тяжкості, що призводить до непоправних наслідків самогубства. І не має значення, чи це фізична, чи психологічна агресія. Запобігання випадків шкільного насильства є найважливішим завданням держави, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до негативних наслідків [90].

Оновлення змісту фізичного виховання школярів, виходячи з реалій сьогодення, повинно відповідати засадам демократичних перетворень, подоланню посттоталітарних тенденцій у людських взаєминах і відмову від традицій нормативно-наказової педагогіки, як залишку авторитарної політики. Реалізація цих перетворень у повсякденному житті школи залежить не тільки від прийняття законодавчих актів, а й вимагає відповідного осмислення існуючої практики фізичного виховання учнів і, звичайно ж, впровадження нової концепції щодо соціальних та поведінкових змін у шкільному середовищі. Це зорієнтує учнів не тільки на стійку мотивацію щодо збереження власного здоров'я, фізичного гарту, гармонійного розвитку природних здібностей, необхідності використання засобів фізичного виховання і спорту в організації здорового способу життя, а й сприятиме взаємодії у налагодженні довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва в шкільному середовищі.

Вважаємо, що оновлення змісту фізичного виховання школярів має відбуватися перш за все на засадах розширення феномену ігрової діяльності, що сприятиме розвитку партнерства в шкільному спорті та фізичній культурі

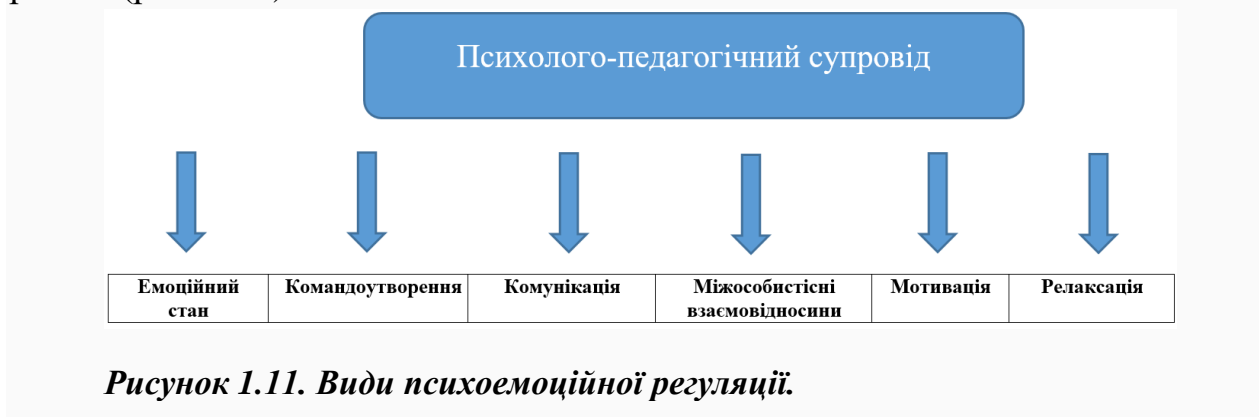
задля досягнення соціальних та поведінкових змін, як чинник протидії булінгу (рис. 1.10).



**Рисунок 1.10. Зміст засобів фізичного виховання для протидії булінгу в шкільному середовищі.**

У зв'язку з цим, учитель фізичної культури на своїх уроках без додаткового обладнання й інвентаря та змін у програмах і навчальних планах може впроваджувати рекомендовані комплекси вправ, які, на наш погляд, будуть доцільними не тільки в контексті рухової підготовленості, а й для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в шкільному середовищі.

До змісту занять рекомендуємо включати спеціальні вправи з метою реалізації психолого-педагогічного супроводу психоемоційної саморегуляції школярів, задіяючи їх повсякчасно та цілеспрямовано на кожному уроці або в позакласній і позаурочній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі (рис. 1.11).



**Рисунок 1.11. Види психоемоційної регуляції.**

Поряд із освітою, одним із важливих завдань школи є підготовка учнів до подолання життєвих труднощів, навчання протидії стресовим станам, регуляції власних емоційних перенавантажень. Для підвищення ефективності навчальної діяльності учням необхідно вміти об'єктивно оцінювати психо-емоційний стан, навчитися ним управляти та звільнитися від надмірного напруження. У зв'язку з цим, рекомендуємо засоби, які доцільно включати й у процес фізичного виховання школярів (табл. 1.1).

Відтак, концепцію «Спорт заради розвитку» необхідно вважати певною наступницею Центрів фізичного виховання населення України «Спорт для всіх», які мають вирішувати довгострокову програму оздоровлення людини засобами фізичної культури і спорту. Провідною метою цієї оздоровчої і соціальної програми є створення умов для подальшого розвитку і підтримки фізичного і психічного стану людини та визначено її основні принципи:

- право на участь у спортивному житті;
- гуманістичний і соціокультурний розвиток;
- співпраця офіційних осіб та волонтерів;
- доступність спортивних споруд для оздоровчих та рекреаційних цілей.

**Таблиця 1.1. Фізичні вправи на подолання життєвих труднощів, емоційну саморегуляцію, уміння взаємодіяти з оточенням.**

Назва вправи	Мета реалізації
«Струсити»	подолання негативного, непотрібного, неприємного й того, що заважає
«Зобразити тварину»	самовираження, емоційне розкріпачення
«Два барани»	зняття невербальної агресії, можливість дитини «легальним чином» виплеснути гнів, зняти зайву емоційну і м'язову напругу, спрямування дитячої енергії у потрібне русло
«Танок п'яти рухів»	зняття м'язових затискачів; розвиток уміння висловлювати свої емоції за допомогою рухів
«Передача рухів по колу»	удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні; розвиток уяви й емпатії
«Ходьба з затискачами»	виявлення і вдосконалення образу «Я»
«Пластилінова людина»	розуміння людиною того, як вона контролює себе й інших, та чи завжди цей контроль адекватний
«Австралійський дощ»	забезпечення психологічного розвантаження учнів
«Щеня обтрушується»	корекція тривожності, зняття м'язових затискачів
«Шикуйся за...»	активація, що включає в себе рухи й групову взаємодію
«Сліпий потяг»	на розумовому рівні розвиває спостережливість, уміння зосереджуватися і розслаблятися; на емоційному рівні – довіра та невербальна

	комунікація, відповідальність, чесність і повага до інших; на фізичному рівні – просторова орієнтація
«Тигр, тигр, пантера»	на розумовому рівні - спостережливість, концентрація уваги, пам'ять; на емоційному рівні ввічливі фізичні контакти, які формують атмосферу довіри та співпраці; на фізичному рівні розвиває співпрацю та швидкість
«Чаклуни»	на розумовому рівні - розвиток спостережливості, зосередженості, стратегічне мислення; на емоційному рівні - потреба у фізичному контакті формує атмосферу довіри та взаємоповаги, чесність і відповідальність, чуйність і співчуття; на фізичному рівні - розвиток спритності т, реакції та координації
«Внутрішній промінь»	зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану
«Дерево»	стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічних процесів, запобігання травматичних ситуацій
«Дві шеренги»	дотримання принципів командної роботи, формування навичок командної взаємодії
«Будинки й господарі»	створення гарного настрою, активізація учасників
«Театр Кабукі»	створення гарного настрою, активізація учасників, формування навичок командної роботи
«Молекули»	створення гарного настрою, активізація учасників, формування навичок роботи в підгрупах
«Ігровий парашут»	навчання узгодженості дій, умінню відчувати рух інших гравців, дотримуватися правил гри, чекати своєї черги, взаємодіяти між собою

У європейському "Кодексі спортивної етики" у статті 6 "Удосконалення системи залучення до спорту" проголошуються положення, що регламентують організацію фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, які, без сумніву, слід вважати пріоритетними і в Україні:

- заняття спортом з метою проведення дозвілля або одержання задоволення, зміцнення здоров'я або підвищення спортивної майстерності повинні заохочуватися шляхом надання відповідних споруд та програм різноманітних типів, а також послуг кваліфікованих інструкторів, педагогів-організаторів та керівників;

- створення умов для занять фізичними вправами й елементами видів спорту на робочому місці, за місцем навчання, проживання та відпочинку повинні бути складовою частиною збалансованої державної політики в галузі

фізичної культури і спорту.

Соціально значущим у "Кодексі спортивної етики" є гарантоване право дітей та молоді брати участь й отримувати задоволення від участі у спорті, а також ідея "... заохочення дітей до винаходу їх власних ігор, за їх власними правилами". Крім того, "Кодекс спортивної етики" вимагає від спортивних організацій встановити систему, яка гарантувала б чесну і справедливу гру та особистий рівень досягнень [13; 79].

### **1.3. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної роботи з дітьми і підлітками**

Сьогодні немає жодної сфери людського життя, де комп'ютерні технології не відігравали б провідну роль і не забезпечували основну складову їх прогресу й розвитку. Ці технології стають визначальними і в фізкультурно-спортивній роботі з дітьми і підлітками [28; 29; 33].

Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) є пріоритетним напрямом розвитку педагогічної освіти. Уже сьогодні технології навчання конкретизуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Як наслідок, відбувається зміна ролі вчителя, якому, окрім високого рівня професіоналізму в предметній сфері, необхідно бути готовим до діяльності в новій системі відкритої освіти. Учитель має вміти розробляти інформаційні матеріали та використовувати інші ресурси зі сфери інформаційних технологій.

Навчальні заклади не стоять осторонь нових інформаційних технологій, а упроваджують їх та намагаються реалізувати інновації в організації навчально-виховного процесу. Комп'ютерна технологія навчання є могутнім науковим напрямом, інструментом пізнання світу та сприяє:

- підвищенню ефективності, якості, результативності процесу навчання;
- забезпеченню спонукальних стимулів, що зумовлюють активізацію навчальної діяльності;
- стимулюванню мотивації та пізнавальної активності за рахунок різноманітності форм роботи;
- поглибленню міжпредметних зв'язків [2].

Комп'ютер є універсальним засобом навчання, його використання дає можливість формувати в учнів не тільки знання, уміння і навички, а й розвивати творчу особистість учня, задовольняти його пізнавальний інтерес.

Упровадження новітніх інформаційних технологій і можливостей сучасних комп'ютерних систем відкривають необмежений простір для педагогічної творчості, дозволяючи модернізувати існуючі й упроваджувати новітні технології і форми навчання [13].

Аналіз наукових джерел і педагогічної практики дозволяє виділити наступні програмні продукти для супроводу процесу навчання:

- комп'ютерні підручники та навчальні програми;
- імітаційні й моделюючі тренажери;
- електронні підручники, словники, енциклопедії;
- система самопідготовки та самоконтролю та контролю знань і тестування.

Технічні характеристики мають відповідати сучасному рівню розвитку техніки, що сприятиме забезпеченню ефективності навчального процесу.

Сучасні технічні засоби навчання поєднують такі форми навчального матеріалу як:

- статистична проекція (схеми, фотографії, графіки, діаграми тощо);
- динамічна проекція (анімаційні зображення, відеофрагменти, динамічні керовані моделі);
- відтворення звуку (звуковий супровід, відео- й анімаційне зображення, динамічних керованих моделей).

Під час занять фізичною культурою необхідно використовувати сучасні педагогічні технології: комп'ютеризоване навчання, інтерактивні види і форми роботи, які збільшують пізнавальну самостійність учителів, учнів та їх батьків, мотивують потребу розвитку інноваційної культури.

Можливості використання комп'ютерних технологій у навчальному процесі є невичерпними. Інтернет дає можливість безкоштовно як учителям, так і учням, отримати доступ до своїх оцінок, домашнього завдання, презентацій, анімаційних зображень, книг, методичних посібників та інших матеріалів, які раніше були доступні тільки в паперовому вигляді. Беззаперечною перевагою Інтернету є доступ до найновішої інформації, тому її доцільно використовувати на уроках фізичної культури, що для вчителя дає необмежений простір творчості, розвитку, розв'язання комунікативної функції. У пригоді стане планшетний комп'ютер, який вдало поєднує можливості телевізора, відеомагнітофона, книги, стає таким електронним документом і носієм необхідної для вчителя інформації, що дозволяє збільшити ефективність, якість та результативність процесу навчання (рис. 1.12).





**Рисунок 1.12. Планшетний комп'ютер у забезпеченні інформаційно-комунікаційних технологій фізкультурно-спортивної спрямованості.**

Планшетний комп'ютер може використовуватися вчителем до уроку, в процесі уроку та після уроку (табл. 1.2).

**Таблиця 1.2. Використання планшетного комп'ютера в навчально-виховному процесі з фізичного виховання учнівської молоді.**

Використання планшетного комп'ютера		
До уроку	У процесі уроку	Після уроку
Підготовка наочно-образних матеріалів.	Демонстрація відео- і фотофрагментів.	Оцінювання навчальних досягнень учнів.
Використання ресурсів Інтернету.	Використання динамічно керованих моделей.	Перевірка домашнього завдання.
Створення динамічних моделей.	Використання тестових завдань.	Аналіз фото- і відеоматеріалів уроку.

Під час підготовки до уроку, використовуючи необмежені можливості Інтернету, можемо підготувати наочні матеріали, презентації, створити динамічні моделі, використати можливості спеціальних програм (наприклад, Anatronica 3D). Створення та підготовка до уроку електронних планів-конспектів, завдяки своїй компактності, дозволяють учителеві більш відповідально підготуватися та швидко реагувати на різноманітні педагогічні ситуації на уроці. Крім того оптимізуємо індивідуальний підхід завдяки оперативного сприйняття навчального матеріалу, який би відповідав інтересам і запитам кожного учня (рис. 1.13).



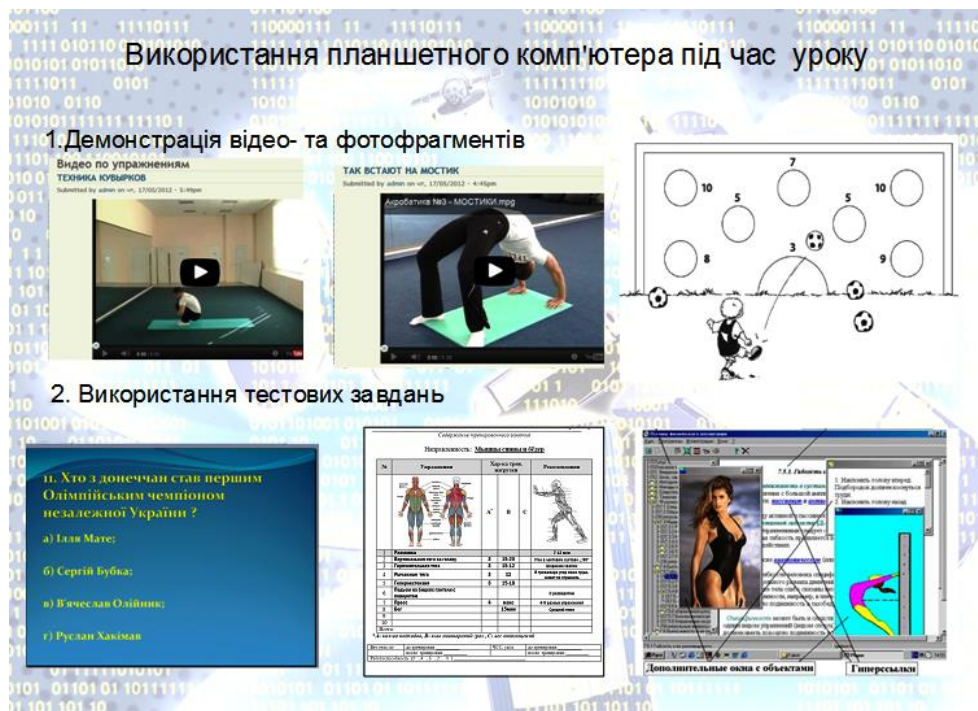
**Рисунок. 1.13. Використання планшетного комп'ютера під час підготовки до уроку фізичної культури.**

Підготовлені дидактичні матеріали використовуються під час уроку в залежності від теми заняття:

- при засвоєнні теоретико-методичних знань демонструються відео- та фотопрезентації, навчальні відеофільми, використовуються тестові завдання;
- при практичному набутті умінь і навичок доречним стає застосування медіатехнологій (техніка рухів і елементів фізичних вправ розглядається при кожному етапі виконання).

Застосування на уроці комп'ютерних тестів і діагностичних комплексів дозволяє вчителю оперативно отримувати об'єктивну інформацію щодо рівня засвоєння навчального матеріалу і своєчасно його скоректувати. При цьому є можливість вибору складності завдання для конкретного учня.

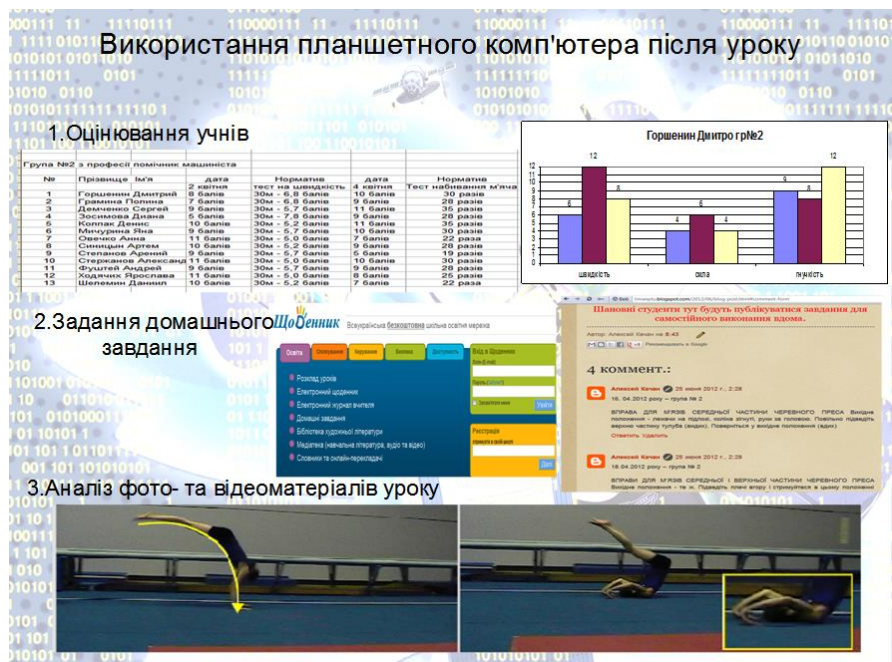
Для учня важливо те, що відразу після виконання тесту (коли інформація ще не втратила свою актуальність) він отримує об'єктивний результат із наочним зазначенням рухових помилок, що неможливо, наприклад, при усному опитуванні (рис. 1.14).



**Рисунок 1.14. Використання планшетного комп'ютера в процесі уроку фізичної культури.**

Варто зупинитися на технології динамічних керованих моделей, які дозволяють у зручний спосіб учителю та учню проаналізувати кожен елемент фізичної вправи або техніку рухів, що підвищує якість засвоєння навчального матеріалу.

По закінченню уроку вчитель виставляє оцінки та презентує домашнє завдання, використовуючи можливості всеукраїнської шкільної мережі «Щоденник». За відсутності такої мережі рекомендуємо скористатися послугою Gmail, яка дозволяє швидко інформувати про поточні зміни в навчально-виховному процесі навчального закладу. Завдяки мережі «Щоденник» учні та їх батьки в будь-який час можуть ознайомитися не лише з навчальними досягненнями, а й програмою домашніх завдань тощо (рис. 1.15).



**Рисунок. 1.15. Відображення оперативної інформації про перебіг навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів.**

Завдяки використанню комп'ютерних технологій учні можуть отримувати задоволення від захопливого процесу пізнання, зануритися в яскравий спортивний світ, що викликає позитивний емоційний підйом навіть у недостатньо фізично розвинених осіб.

Електронні презентації, навчальні відеофільми, електронні тести, анімаційні зображення – усе це невичерпний потенціал для використання на уроках фізичної культури. Для забезпечення належного рівня впровадження електронних засобів навчання, на наш погляд, необхідно вдосконалювати ІКТ-компетентність педагога.

Сучасне життя складно уявити без використання комп'ютерної техніки. В умовах значного зростання кількості нової інформації традиційний навчально-методичний супровід вже не спроможний забезпечити виконання таких освітніх завдань, як оновлення змісту освіти, забезпечення особистісно орієнтованого навчання, активізації процесу розвитку творчих здібностей, умінь та навичок учнів, застосування набутих знань для розв'язування нетрадиційних завдань.

Сучасні комп'ютерні технології дають можливість учителю в процесі підготовки до уроку якісно поліпшити викладання навчального матеріалу, забезпечувати реалізацію ідеї "педагогіки співпраці", так як поєднання зусиль учнів і вчителів надає можливість якнайкраще розкрити індивідуальні можливості кожної дитини, зацікавити її, досягти взаєморозуміння.

Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій в навчально-виховний процес навчального закладу забезпечить перехід освіти на новий

якісний рівень: визначення інноваційної мети, змісту (методів й організаційних форм навчання, засобів навчання), що дозволить забезпечити розвиток інтелектуального, творчого потенціалу, аналітичного мислення та самостійності педагогів й учнів. Для ефективної модернізації освіти та оновлення технічного арсеналу засобів навчання необхідно оптимізувати реалізацію державних програм, спрямованих на інформатизацію, комп'ютеризацію та оновлення матеріально-технічної бази учбових закладів, надання вільного доступу до мережі Інтернет. Підготовка вчителів до сучасного уроку за допомогою ІКТ є дієвим складником ефективного освітнього менеджменту.

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку країни. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим.

Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми ведемо мову про неї, як глобальну загрозу нації, для вирішення якої насамперед необхідно усвідомити значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя.

Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

Утвердження здорового способу життя підростаючого покоління розглядається нами як один з пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Значущість формування ціннісних орієнтацій обумовлена необхідністю збереження і вдосконалення фізичного, психічного і соціального благополуччя. Здоров'я і фізична дієздатність є умовою для розкриття потенціалу особи. Від того, наскільки успішно вдається сформувати валеологічну культуру, розвинути навички здорового способу життя в дитячому та підлітковому віці, залежить в подальшому спосіб життя людини.

У зв'язку з цим, протягом останніх років проведено чимало досліджень,

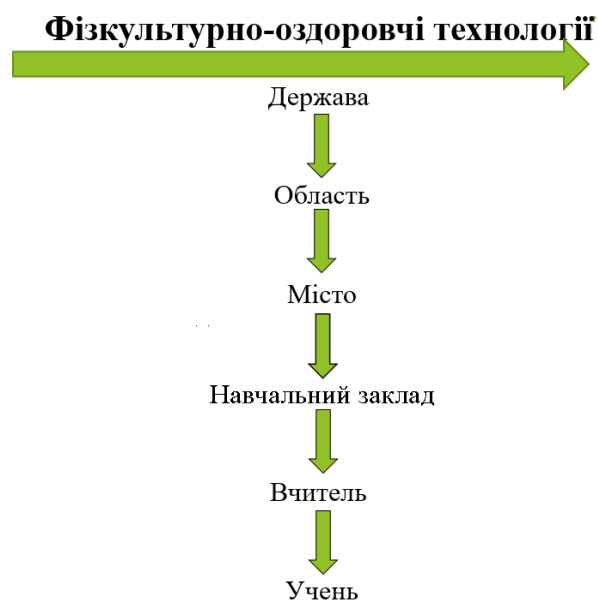
присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією з таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема зазначається, що причиною низької мотивації учнів є відсутність можливості вибору засобів і форм занять, невдоволення традиційним змістом шкільної фізкультури [16; 27; 18; 49].

Науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм (Булатова М., Григорьев В., Давидов В., Іващенко Л., Краснова Г., Шамардін А.) [5; 10; 13], опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів (Едвард Т., Сущенко Л., Хоули Е., Френкс Б.) [83; 88], визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури (Безверхня Г., Кашуба Е., Круцевич Т., Омельченко С., Шиян Б. [16; 20; 34; 36; 49; 63; 64]).

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і більш якісно оволодіти новими вміннями й навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності школярів. Підвищити інтерес учнів до уроку фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості; призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи та всього організму в цілому.

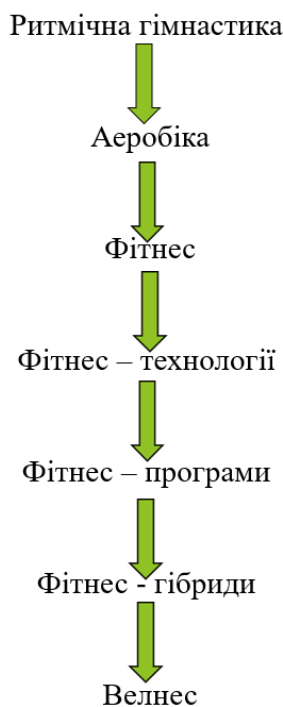
Тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного виховання в закладах освіти, яке було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовленості, призвело до несприйняття учнями існуючих форм фізичного виховання, до ототожнення занять фізичними вправами з фізичною працею.

Останні 40-45 років характеризуються бурхливим розвитком новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. Нажаль, багато надбань у цій галузі не знайшло належного відображення в практиці фізичного виховання. Впровадження технологій рівнів «держава – учень» потребує й модернізації проміжних ланок (рис. 1.16).



**Рисунок 1.16.** Упровадження фізкультурно-оздоровчих технологій рівнів «державо-учень».

Розглянемо еволюцію фізкультурно-оздоровчих технологій, починаючи з популярних ще у 70-ті роки минулого століття – ритмічної гімнастики (рис. 1.17), а також наведемо їх характеристики.



**Рисунок 1.17.** Еволюція фізкультурно-оздоровчих технологій.

*Ритмічна гімнастика* – це вправи для покращення здоров'я та підвищення працездатності. Вона загальнодоступна, високоефективна і емоційна. У ритмічній гімнастиці безмежний вибір рухів, які діють на всі ланки тіла, на розвиток фізичних якостей (спритність, гнучкість, пластичність, витривалість). Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій. Позитивні

емоції викликають бажання виконувати рухи енергійніше, що посилює їх дію на організм. Заняття несуть високі емоційні навантаження, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах. Проте ритмічна гімнастика не має цілеспрямованого впливу на розвиток функцій, що потребують корекції, її засоби дещо складно використовувати для вибіркового розвитку окремих м'язових груп. З огляду на груповий характер занять вона обмежує індивідуальну роботу.

Ритмічна гімнастика згодом змінила назву на аеробіку. Поняття аеробіки спочатку включало оздоровчу систему фізичних вправ для людей різного віку. Спочатку до цієї системи були включені традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи – ходьба, біг, плавання, лижі, ковзани, гребля, велосипед; пізніше – спортивні ігри, стрибки зі скакалкою, верхова їзда, теніс, танцювальна аеробіка. Окрім фізичних аеробних тренувань, до системи додаються раціональне харчування та психічна гармонія.

Сучасна *аеробіка* – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних і гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей, гнучкості. Вправи виконуються групою учнів під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

Сучасний розвиток сфери оздоровчої фізичної культури супроводжується появою нових термінів і понять. Одним з таких понять є *фітнес*. Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярним поміж різноманітних видів оздоровлення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців [10; 45; 49; 88; 91].

Дефініція «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан; це популярна методика оздоровлення організму, що дозволяє знизити вагу, набути бажані форми, і надовго закріпити результат, поєднуючи активні тренування та раціональне харчування. Дієта і активні навантаження підбираються для кожного індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовленості, протипоказань, будови тіла.

Згодом з'явилось і нове поняття – *фітнес-технології* – це передусім технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, прийомів,



сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання.

Сьогодні найбільше їх з'являється в фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі (основою є як традиційні, так й інноваційні методики, програми, технології тощо) Внаслідок модернізації цих надбань і створюються фітнес-технології, опис яких зустрічається як в наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так вони з успіхом застосовуються в різних видах фізичної культури.

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є в даний час однією з актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів.

Останнім часом фітнес-технології набули значної популярності і займають міцні позиції в зміненому соціокультурному запиті – потребі суспільства у здорових та фізично розвинених людях.

Розвиток фітнес індустрії сприяє його розширенню і вимагає класифікації та визначення методичних особливостей, які обумовлюють використання відповідних засобів у *фітнес-програмах*.

Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, в тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість створених фітнес-програм практично не обмежена.

Сьогодні фітнес-програми задовольняють різним потребам – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан. У заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них використовуються.

Унаслідок різноманітності фітнес-програм та потреби оновлення і варіативності тренувань, виникає новий напрям – *фітнес-гібриди*. Поєднання

стилів актуально не тільки в моді, але й у фітнесі. Ідея полягає в бажанні зробити тренування ефективнішим. Поєднання фітнес-дисциплін розпочалося ще у 80-х роках ХХ століття і набуває дедалі більшої популярності та поширення. Сьогодні налічується понад дві сотні фітнес-гібридів. Тому виникає необхідність їх класифікації, в основу якої покладено різні типи тренувань (рис. 1.18).



**Рисунок 1.18. Класифікація фітнес-гібридів.**

*Кардіотренування* – найбільш розроблений фітнес-гібрид з чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікацій. Основне призначення – розвиток витривалості, підвищення можливостей кардіореспіраторної системи. До цього виду фітнес-гібридів відносять наступні фітнес-системи:

*аеробіка* – система вправ з циклічних видів спорту, що пов'язана з проявом витривалості, спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;

*аеробна гімнастика* – поєднання засобів гімнастики і танців з музикою, без пауз для відпочинку;

*аерофітнес* – система, яка заснована на елементах аеробіки, каланетики, стретчингу, шейпінгу;

*бодітонінг* – тренування локальних м'язових груп у режимі на витривалість;

*джогінг* – один з різновидів бігу в повільному темпі;

*експрес-фітнес* – складається з базових вправ аеробіки та фітнесу;

*кенгуру-аеробіка* – поєднання ходьби та бігу у спеціальному взутті ХО-Lopers з прикріпленими пружними пластинами до підошви черевика;

*кросробіка* – заняття циклічною аеробікою на бігових доріжках;

*крос-фіт* – своєрідний інтервальний високоінтенсивний тренінг;

*сайкл* (сайклінг спінінг, RPM) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері;

*скіппінг, роуп-скіппінг* – поєднання стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками;

*слайд-аеробіка* – всебічна фізична підготовка на основі рухів ніг ковзанярського спорту;

*слім-джим* – система вправ, що об'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодіблдингу;

*спінбайк-аеробіка* (спіннінг, сайклінг) – з використанням спеціального велотренажеру;

*степ-аеробіка* – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи;

*хай-імпакт* – використовуються прості рухи, стрибки, біг на місці;

*хай-лоу-імпакт* – поєднання стилів хай- і лоу-імпакт;

*фіт мікс* – поєднує дихальні вправи з йоги і елементи з аеробіки та пілатесу, і навіть інтенсивні рухи з фіт-боксу;

*флексислім* – складається з функціонального тренінгу і пілатесу;

*функціональний тренінг* – комплекс вправ для всіх груп м'язів, спалювання жирів, розвитку сили та силової витривалості.

Іншим різновидом фітнес-гібридів є *силові тренування* – в основу яких покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодіблдингу. Спрямовані на покращення форм будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях застосовують різні обтяження: гантелі, штанги, еспандери, медболи тощо. До цього фітнес-гібриду відносять фітнес-системи:

*боді-бар* – із застосуванням помірної ваги у вигляді гімнастичної палиці;

*боді-блейд* – силова аеробіка з використанням гнучких мечів;

*боді-денс* – поєднує силову та танцювальну аеробіку;

*боді-памп, памп-аеробіка* – силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги;

*інтервальне тренування* – силове тренування з чередуванням навантаження та відпочинку;

*каланетика* – вправи статичного характеру та в подальшому на розтягнення різних груп м'язів;

*ловер-боді, аппер-боді* – спрямоване на розвиток верхньої частини тіла;

*петлі TRX* – функціональне тренування, побудоване на роботі з власною вагою, з застосуванням TRX петель;

*слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг* – вправи, що поєднують елементи класичної аеробіки, шейпінгу, каланетики, бодіблдингу, хореографії;

*супер-стронг* – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей тощо);

*терра-аеробіка (терраробіка)* – силова аеробіка з використанням

гумового джгута (терабанда), яка впливає на розвиток м'язів тулуба, рук та ніг (варіацією є заняття з еспандером або гумовою стрічкою);

*фіт-прес* – для розвитку м'язів живота;

*флексі-бар* – вправи з використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів;

*хелсі-бек* – заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини, профілактики захворювань хребта;

*шейпінг, боді-шейпінг* – сполучення засобів аеробіки та атлетичної гімнастики і бодібілдингу;

*шейпінг-тренінг* – сполучення класичного шейпінгу з елементами хореографії.

Іншою групою фітнес-гібридів є *танцювальні тренування*, змістом яких є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю є застосування під час занять значної кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з використанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що обумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус та інші), які власне і служать основою для творчості при створенні цих гібридів, а саме:

*аероданс* – використання елементів хореографії класичного танцю та балету;

*афро-джаз, афро-аеробіка* – з елементами народних африканських танців;

*бейлі денс, орієнтел* – варіації східних танців;

*боді-балет* – поєднання елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису);

*джаз-модерн* – виконання амплітудних пластичних рухів, які відображають характер джаз-музики;

*латина, сальса, самба, зумба* – з елементами латиноамериканських танців;

*леді-денс* – поєднання джазу, східних танців, модерну, латини, балету та акробатики;

*памп-аеробіка* – використання спортивного обладнання (перекладина, міні-штанга, гантелі);

*рівер-денс* – використання елементів ірландських танців;

*рок-н-ролл* – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н-ролу;

*сіті-джерм, стріт-джерм* – хореографічні сполучення танцювального

характеру, які об'єднуються в композиції за типом довільних вправ;

*стрип-пластика* – поєднує класичну, джазову і сучасну хореографію розтяжками та пластикою;

*танго-аеробіка* – застосовує варіації основних рухів та па латиноамериканського танцю танго;

*фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс* – рухи з популярних танців (хіп-хоп, реп, хаус, свінг, фанк), пов'язаних з певним музичним чи руховим стилем.

*Тренування з елементами бойових мистецтв* – цей фітнес-гібрид є ефективним засобом тренування тіла, кардіореспіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації, швидкості рухів. Програми занять розроблено на основі найефективніших технік єдиноборств: карате, кікбоксінгу, тайчі, таеквандо, боксу та інших. Основні переваги, які дають підстави вважати ці заняття чудовим засобом оздоровчих тренувань: новий стиль виконання аеробних вправ, використання різних варіацій рухів та їх комбінацій; можливість здобути окрім оздоровлення, ще й навички самозахисту. Найвідоміші такі фітнес-системи:

*а-бокс, бокс-аеробіка* – будується на використанні серії рухів з постійною зміною позиції і різноманітними переміщеннями, що імітують дії боксера на рингу;

*аеробоксинг* – поєднання вправ (аеробіки, боксу, кікбоксу) під динамічну музику («бій з тінню»);

*бодікомбат* – розроблено на основі найефективніших технік карате, кікбоксінгу, тайчі, таеквандо;

*капоейро* – афробразильське бойове мистецтво з елементами танцю, музики і акробатики;

*кара-Т-робіка* – застосування в заняттях характерних для карате прийомів середньої інтенсивності;

*кендо* – японське фехтування на бамбукових мечях;

*кікс-аеробіка* – синтез рухів боксера та каратиста;

*пілокс* – поєднання пілатесу і кікбоксінгу;

*тай-бо, кі-бо, фіт-бо* – заснований на східних єдиноборствах, боксі, кікбоксінгу [91].

*тай Чи* – різновид стародавніх китайських бойових мистецтв.

*Тренування у водному середовищі* із використанням спеціального обладнання. Це безпечний вид для здорових і з відхиленнями у здоров'ї учнів. Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води при виконанні рухів, що призводять до комплексної дії на зміцнення м'язів та зв'язок, тренування швидко-силових можливостей,

розвиток витривалості, гнучкості, збільшення та рухливості грудної клітини, формування правильної постави.

Широко використовується різне обладнання та інвентар: жилети, пояси, манжети, весла, циліндри, гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласта та інше. Залежно від застосування різних засобів тренувань, тобто спеціального інвентарю та техніки виконання вправ розрізняють наступні види:

*аква-байк* – вправи, що імітують їзду на велосипеді;

*аква-боксинг* – заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу;

*аква-джим* – використання спеціальних водних тренажерів;

*аква-джогінг* – імітація бігу у воді;

*аква- для початківців* – мінімальні навантаження, рухи представлені у простих комбінаціях;

*аква-інтервал* – для розвитку серцево-судинної системи;

*аква-команда* – заняття в парах;

*аква-опір* – використання опору води завдяки спеціального обладнання: гантелей, перчаток, аква-поясу тощо;

*аква-релакс* – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів;

*аква-сила* – силовий клас для опрацювання м'язів пресу та спини;

*аква-стретчинг* – вправи для гнучкості, що дозволяє максимально швидко та ефективно скорегувати контури тіла;

*аква-фліппер* – різні варіанти дистанційного та підводного плавання;

*аква-формінг* – загальноукріплююча та оздоровча гімнастика.

*Психорегульовальні тренування* – призначене для розвитку функцій організму й концентрації уваги. Будується на основі вправ, що розвивають гнучкість та рухливість суглобів, координацію рухів, також застосовуються дихальні вправи, прийоми релаксації і медитацій. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний та пасивний характер. В зарубіжній літературі має назву *Body & mind* – тіло та розум. До них належать такі фітнес-системи:

*аеро-йога* – класична хатха-йога з використанням гамака;

*бодіслім* – поєднання аеробіки, степ і дабл-степ-аеробіки, силової та танцювальної аеробіки, шейпінгу і фітбол-тренінгу, стретчингу, дихальної гімнастики, елементів різних танцювальних стилів, пілатесу і йоги;

*бодітонік* – елементи йоги, пілатесу, силових і аеробних тренувань;

*бодіфлекс* – дихальна гімнастика;

*гімнастика для суглобів* – поєднання вправ йоги, пілатеса, стретчингу та виробничої гімнастики;

*йога* – гармонійний розвиток тіла, духа і розуму;

*йога-аеробіка* – поєднання статичних та динамічних асан, дихальних

вправ, релаксації та стретчингу;

*йогалатес* – поєднання йоги і пілатеса;

*кундаліні-його* – система вправ, метою якої є примусити енергію кундаліні підніматися з нижньої частини хребта;

*пілатес* – розвиток гнучкості м'язів тіла та поєднання йоги, балету та ізометричних вправ;

*стретчинг* – система положень певних ланок тіла, що спеціально фіксуються для покращення еластичності м'язів та розвитку рухливості в суглобах;

*фітбол* – великий гімнастичний м'яч для поліпшення постави, укріплення м'язів спини і черевного преса;

*фітнес-йога* – комбінація елементів йоги, хатха-йоги з традиційними вправами класичної хореографії, вправами для розтяжки м'язів;

*флекс* – розвиток гнучкості в поєднанні з засобами психоемоційної регуляції;

*хатха-йога* – поєднання поз фізичного тіла, дихальних практик і вправ з керування внутрішньою енергією;

*цигун* – стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії ци.

Походження більшості цих систем наділило їх спільною зі східними філософськими системами рисами, які полягають в тому, що в них організм людини розглядається як єдине ціле. У зв'язку з цим, тренування спрямовується не на вдосконалення фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного й ефективного виконання вправи. Вправи, що складають зміст даних занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують відчуття власного тіла.

Впровадження фітнес-гібридів доцільно поєднувати з використанням фотокомплексів. Фотокомплекс – це навчальний плакат, стенд або цифрове зображення, на якому поєднано декілька груп зображень покрокового виконання вправ. Фотокомплекси допомагають учителю пояснити, а учню зрозуміти правильність виконання основних елементів вправи (рис. 1.19) [40; 41; 42].



**Рисунок 1.19. Фотокомплекс вправ фіт-бо.**

Необмежені можливості фітнес-гібридів дає вчителю змогу застосувати їх як додаткові засоби рекреативної та психорегулятивної спрямованості.

Сьогодні постає проблема психологічної підготовленості до тих непростих кризових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному учню у повсякденному житті. Психологи стверджують, що в нашому суспільстві панують психологічна депресія, невірноваженість, відчай і нерідко – агресія.

У зв'язку з цим, важливим завданням школи є підготовка учнів до подолання труднощів життя, навчання протидії стресовим станам, регуляції власних емоційних перенавантажень. Для підвищення ефективності навчальної діяльності учням необхідно вміти об'єктивно оцінювати свої емоційні стани, навчитися ними керувати та звільнитися від емоційного перенапруження. Фізичні та емоційні навантаження на дітей в останній час зросли. Учні, пристосовуючись до них, повинні бути не тільки в гарній фізичній формі, здоровими, щоб зберігати свою працездатність, а й мати душевні сили, щоб просуватися вперед.

Збереження психологічного здоров'я учня є профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження. Для цього існує певний набір технік чи прийомів, які дозволяють володіти собою в критичних ситуаціях, вміння звільнитися від негативних емоцій (рис. 1.20).





**Рисунок 1.20. Класифікація засобів психоемоційної регуляції.**

Ці техніки та методики сприяють зняттю стресу, фізичної та психічної втоми, нервового напруження, відновленню психічної рівноваги та підвищенню працездатності. Системи організму починають працювати в режимах, найбільш близьких до нормальних, тому відбувається відновлення багатьох важливих для організму функцій. Учні в подальшому будуть більш пристосовані до змін в навколишньому середовищі.

Наступним етапом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій стає *вёлнес* – похідне від англійських слів «fitness» та «well-being», що перекладається як «добре самопочуття». Це поняття означає систему оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги, помірно і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування, комплексний догляд за шкірою, відпочинок, оптимізм і позитивне мислення. Термін «велнес» увійшло в нашу мову порівняно недавно і зустрічається в різних варіантах написання (веллнесс, велнесс, веллнес, веллес, веллнесс). Однак, рекомендується використовувати написання велнес за аналогією з більш сталим «фітнес».

Головне завдання велнесу – запобігання та профілактика хвороб, а також ознак старіння, як зовнішніх, так і внутрішніх. Велнес – це філософія благополуччя людини в усіх сферах її буття: духовної, соціальної і фізичної. Той, хто живе згідно з філософією велнес – вдалий, повний енергії, оптимістичний і бадьорий незалежно від віку. Він приділяє увагу зовнішньому вигляду свого тіла, принципам здорового харчування, помірковано використовує фізичні навантаження.

Велнес включає поняття фітнесу, так як є поняттям більш широкого

плану. Велнес передбачає комплексне використання методик оздоровлення, що складаються з дієтології, реабілітаційних програм, психологічного оздоровлення, функціонального тренінгу, СПА-процедур тощо. Таке поєднання помірної фізичної активності, розслаблюючих процедур і здорового харчування дає оздоровчий ефект. Слідом за цим відбувається і відновлення душевної рівноваги.

Велнес-обладнання поділяють на дві групи: призначене для активних тренувань (тонусні столи, вакуумні тренажери, іпотренажери, баланс-платформи, віброплатформи) і призначене для пасивних процедур (пресотерапія, магнітотерапія, термотерапія інфрачервоним випромінюванням, масажні ліжка). Відмінні риси велнес-обладнання – це комплексність, багатофункціональність, простота використання останніх наукових розробок. Велнес-обладнання дозволяє поліпшити зовнішність і стан організму без надмірних фізичних навантажень і жорстких дієт.

Відтак, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології є закономірним результатом пошуку вчителем найбільш ефективних шляхів, які б давали змогу комплексно їх використовувати у процесі фізкультурно-оздоровчих занять, враховуючи вікові особливості, фізичну підготовленість, статеві відмінності у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя.

#### **1.4. Реалізація феномену впливу ігрової діяльності на розвиток школярів та оптимізацію рухової активності**

Ігри та ігрову діяльність вважають основою розвитку рухових і пізнавальних процесів у фізкультурно-оздоровчих заняттях з дітьми і підлітками. В іграх яскраво виражений взаємозв'язок рухів і фізичного розвитку з проявом пізнавальних здібностей. У процесі гри розвивається психіка, активно функціонують пам'ять, мислення, сприйняття. Під час гри дитина проявляє більше свободи, краще запам'ятовує, далі стрибає, швидше бігає, ніж у ситуації звичайного рухового завдання. В умовах гри підвищується гострота зору, більш інтенсивне відбуваються процеси засвоєння знань про навколишній світ, про фізичний розвиток, про розуміння здоров'я як соціальної й особистісної цінності.

Кожній грі характерне певне виховне призначення: вона розвиває координацію рухів, тренує пам'ять, увагу, навчає культурі спілкування, розширює світогляд, формує культуру здоров'я. Кожна гра наповнена діяльним рухом, заповзятістю, кмітливістю, силою, спритністю. У грі діти виражають почуття, симпатії й антипатії один до одного та до дорослих,

пізнають навколишній світ і себе, розвивають організаторські навички і самостійність, відчують повноту життя. Гра є одним із основних видів діяльності дитини в пізнанні предметів і явищ навколишнього світу, підготовкою до навчальної та майбутньої професійної діяльності. У грі формуються розумові здібності, фізичні якості, соціально-психологічні кондиції поведінки особистості.

Найбільш доступними за своєю формою та змістом, сильними за емоційним забарвленням, конкретними за постановкою завдань у регламентованих межах правил є рухливі ігри. Дитина знає, що гра – це процес, пов'язаний з приємними відчуттями, розумовими та фізичними діями. На відміну від регламентованих гімнастичних рухів, рішення рухових завдань в іграх сприяє більш ефективному формуванню початкових тактичних елементів поведінки. Гра навчає самоврядуванню, самостійності, колективізму, свідомій дисципліні, демократичному вибору лідера у відкритому змаганні, а це – передумови для виховання моральності, моральних мотивів, життєвої активності.

Відомі різні види рухливих ігор: сюжетні, пізнавальні, ігри з елементами спорту, ігри-естафети, а також ігрові вправи, що допомагають дитині більш досконало оволодіти технікою спортивних рухів, та інші. Рухливі ігри класифікують за ознакою переважного виду рухів (біг, стрибки, метання, лазіння тощо). При доборі рухливих ігор за характером основних рухів необхідно дотримуватися вікової спадкоємності, що передбачає формування в дітей і підлітків певних навичок і фізичних якостей. Рухливі ігри класифікують також за ступенем прояву м'язової напруги (ігри великої, середньої, малої інтенсивності), що дозволяє добирати адекватний дидактичний матеріал. Найбільш загальна характеристика класифікацій рухливих ігор може бути представлена наступним чином:

- за ступенем складності змісту;
- за віком дітей;
- за змістом і структурою рухів;
- за фізичними якістьми, котрі переважно проявляються у грі;
- ігри, що підготовлюють до окремих видів спорту.

Розроблені також ігри для дітей з ослабленим здоров'ям, котрі враховують ступінь активності нозологічного процесу (тривалість ремісії захворювання тощо), вік, рівень фізичної підготовленості, психічного розвитку, індивідуальні особливості, показники функціонального стану. У зв'язку з цим вибір ігор, їх дозування та індивідуалізація здійснюється з урахуванням психофізичного навантаження:

- ігри з незначним навантаженням;
- ігри з помірним навантаженням;
- ігри з тонізуючим навантаженням;
- ігри з тренувально-відновлюваним навантаженням.

Структура навантаження в таких іграх повинна відповідати руховому режиму, який призначають дитині з урахуванням можливої активності, тяжкості захворювання, показників функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням.

Гра та ігрова діяльність є об'єктом численних наукових досліджень. Мабуть, важко знайти педагога чи психолога, в наукових роботах яких так чи інакше не йшлося про проблеми ігрової діяльності. На наш погляд, ще не існує жодного визначення цього поняття, котре влаштувало б усіх. У психологічному словнику "*гра*" розглядається як форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямовані на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого в соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури [6; 21; 26; 55; 75].

У грі як виді соціальної практики, що виникла історично, відтворюються норми людського життя і діяльності, підпорядкування яким забезпечує засвоєння предметної та соціальної дійсності; здійснюється розвиток інтелектуальної, емоційної, фізичної, морально-вольової сфери особистості. Перш за все, гра є породженням діяльності, за допомогою якої людина перетворює дійсність, змінює світ. Головна сутність гри полягає у здатності, відображаючи дійсність, перетворювати її. У грі вперше формується прояв потреби дитини впливати на світ.

Відзначаючи своєрідність рухової діяльності дітей і підлітків, ігри характеризують:

- як особливе ставлення до навколишнього світу;
- як особливу діяльність, котра змінюється і розгортається як суб'єктивна діяльність;
- як соціально заданий і засвоєний вид діяльності;
- як особливий зміст засвоєння знань, умінь і навичок;
- як діяльність, у процесі якої відбувається розвиток психіки;
- як соціально-педагогічну форму організації життєдіяльності.

Розвивальна сутність гри полягає в тому, що в ній є важливим не тільки результат, а й процес діяльності, процес переживання, пов'язаний з ігровими діями. Хоча ситуації, котрі дитина відображає у грі, є уявні, але почуття, пережиті нею, реальні. Така особливість ігрової діяльності має високий виховний потенціал, оскільки керуючи ходом гри, включаючи в сюжет певні ролі, педагог має змогу формувати позитивну мотивацію дітей. У зв'язку з

цим, важливим є не тільки власний досвід переживання дитиною позитивного відчуття і емоцій, а й те, що тільки завдяки переживанням виховується позитивне ставлення до діяльності. Крім того, гра має значні потенційні можливості сформувати позитивне ставлення до неігрової діяльності.

Виконуючи певну роль у сюжеті гри, дитина не тільки "переноситься в іншу особистість", а й розширює, збагачує та поглиблює власну особистість. І, якщо ігрові дії за своїм змістом не значущі для дитини, то вона може і не увійти в гру, в ігровий стан, а буде лише механічно виконувати роль, не переживаючи пов'язаних з нею почуттів та емоцій. Неможливо включити дитину у гру без її доброї волі, як і будь-кого в процес творчості. Дитина, котра мало грає, недоотримає в своєму розвитку. По суті, завдяки ігровій діяльності здійснюється розвиток особистості дитини.

На думку Л. Виготського [14], у грі дитина діє за лінією найменшого опору (отримує задоволення), але вона обов'язково навчиться діяти й за лінією найбільшого опору. Отже, гра – це певна школа волі і майстерності. Зазвичай, дитина, відчуваючи підпорядкування певним правилам, може відмовитися від подальших дій, але у грі, підпорядкування правилам є шлях до максимального задоволення. Гра надає дитині нову форму бажання, тобто співвідносить бажання з роллю у грі та її правилами. У грі можливі найвищі досягнення дитини, які завтра стануть її реальністю, її мораллю.

Ігри сучасних дітей стали менш різноманітними, ніж років двадцять тому. Часто приходиться спостерігати учня молодшого шкільного віку, який гру підміняє простим маніпулюванням з іграшками. Ігри дітей стали малоцікавими й одноманітними. У той самий час ми спостерігаємо величезний інтерес дітей і підлітків до електронних (комп'ютерних) ігор, що, ймовірно, і змушує переглянути статус гри взагалі. На наш погляд, гра була, є, і має бути тією універсальною формою діяльності дитини, завдяки якій розвивається особистість, формуються її відносини з навколишньою дійсністю.

Ефективним методом навчання та виховання дітей і підлітків є сюжетно-рольові, дидактичні ігри, ігри-забави, ігри-драматизації.

Сюжетно-рольова гра представляє діяльність, в якій діти беруть на себе певні ролі (функції) дорослих, у спеціально створених ігрових умовах відтворюють діяльність дорослих, відносини між ними. Для цих умов характерне використання різноманітних ігрових предметів, що заміщають дійсні предмети в діяльності дорослих.

Прояв самодіяльного характеру ігрової діяльності дітей при цьому полягає в тому, що вони відтворюють явища, дії активно і своєрідно. Обумовлено це особливостями сприйняття дітей, розумінням і осмисленням ними тих чи інших явищ, наявністю або відсутністю досвіду, почуттів.

Творчий характер ігрової діяльності проявляється в тому, що дитина немов перевітлюється в того, кого вона зображує; в тому, що, вірячи в правду гри, вона відтворює особливе ігрове життя, щиро радіє досягненням і засмучується невдачам. Активний інтерес до явищ, життя людей і світу тварин, природи, потреба в соціально значимій діяльності задовольняється дитиною через ігрові дії. У розвитку самодіяльності дітей, творчому відтворенні фактів і явищ навколишньої дійсності величезна роль належить уяві. Саме силою уяви у грі створюються ситуації, образи, відтворення можливості поєднувати реальне (звичайне) з вигаданим, що і додає дитячій грі привабливість, притаманну тільки ігровій діяльності.

У сюжетно-рольових іграх чітко проявляється життєствердний характер, коли найважчі ситуації завжди закінчуються оптимістично: капітани проводять кораблі крізь шторми та бурі, лікар виліковує хворих, учитель навчає та виховує дітей тощо. У творчій грі дитина активно відтворює і моделює явища реального життя, внутрішньо переживає їх, що наповнює життя яскравим змістом, залишаючи слід на довгі роки, іноді назавжди.

У іграх-драматизаціях структура, ролі, ігрові дії обумовлені сюжетом і змістом літературного твору (казки, загадки, прислів'я тощо). Їх основою є умовне відтворення явища, дій і взаємин людей, елементи творчості. Своєрідність таких ігор полягає в тому, що відповідно до сюжету діти виконують певні ролі, відтворюють події в точній послідовності. Найчастіше основою гри-драматизації є народні казки. У казках образи героїв окреслені найбільш яскраво, вони приваблюють дітей динамічністю та зрозумілою вмотивованістю вчинків, сюжетні дії послідовно змінюють одна одну, а діти із задоволенням їх відтворюють. Граючи, дитина безпосередньо висловлює свої почуття у тексті, міміці, інтонації, рухах.

Нами розроблено сценарії подібного типу ігор, в яких поєднується розповідь відомої дітям казки із вивченням програмного матеріалу з гімнастики (додаток 4). Такі ігри розширюють уявлення про навколишній світ, розвивають кмітливість, заохочують, спонукають втілювати в життя прийняте рішення.

Отже, сюжетно-рольові ігри характеризуються наступними особливостями:

- гра є формою активного відображення дитиною навколишнього світу та життя людини;
- гра, як і будь-яка інша людська діяльність, має соціальний характер, а її зміст визначається зміною історичних умов життя, які відображають ці зміни;

- гра є формою творчого відображення дійсності, тому, граючи, діти не прагнуть до точного копіювання дійсності, а вносять свої власні судження, фантазії, рухи;

- гра є засобом оперування поняттями, їх уточнення і збагачення з метою розвитку пізнавальних здібностей, рухів дитини;

- гра є колективною діяльністю, яка об'єднує всіх учасників одним задумом, але кожна дитина діє у відповідності до правил, котрі визначаються певним сюжетом або роллю;

- всебічно розвиваючи дітей, гра також змінюється і розвивається відповідно до особливостей розвитку дитячого організму (від молодшого шкільного віку до середнього і старшого).

Рухливі ігри з правилами ефективні на заняттях з дітьми, починаючи з дошкільного віку, коли ще немає вираженої ролі, яку бере на себе дитина. Здавалося б, рольовий критерій гри виявляє тут свою неспроможність. Однак, це не зовсім так, оскільки між сюжетно-рольовою грою і грою за правилами існує певна спадкоємність. У грі за правилами немає конкретної ролі, але є певна внутрішня позиція, образ дій, котрі обумовлені правилами. Уміння виробляти власну позицію, дотримуватись її та відповідно діяти розвивається у сюжетно-рольових іграх. Недоцільно використовувати ігри за правилами, поки у дітей не отримала достатнього розвитку сюжетно-рольова гра. Порушення цієї вимоги спотворює логіку розвитку ігрової діяльності.

До ігор за правилами відносять дидактичні ігри, рухливі ігри, ігри-забави, в основі яких є чітко визначений програмний зміст, дидактичні завдання, цілеспрямованість навчання і виховання. Самодіяльність дітей при цьому не виключається, але вона визначається керівництвом педагога. Опановуючи досвідом гри, розвиваючи самоорганізованість, діти успішно проводять ці ігри й самостійно.

Рухливі ігри – це, перш за все, один із ефективних засобів фізичного виховання дітей, що розвиває і вдосконалює рухову сферу в процесі бігу, стрибків, лазіння, метання (кидання), ловлення тощо. Різноманітні ігрові рухи вимагають активної діяльності великих і дрібних м'язових груп, сприяють обміну речовин, кровообігу, диханню, тобто підвищенню загальної життєдіяльності організму.

Рухливі ігри за правилами сприяють формуванню позитивних емоцій, розвивають пристосувальні процеси в організмі, коли дітям доводиться реагувати рухом на одні сигнали та утримуватися від рухів і дій при інших. При цьому розвиваються морально-вольові якості, кмітливість, сміливість, швидкість реакції. Спільні дії зближують, доставляють радість від подолання труднощів і досягнення успіху. Джерелом рухливих ігор за правилами є

народні ігри, яким характерні яскравість задуму, змістовність і простота.

Зміст гри визначається, перш за все, характером рухових дій з урахуванням вікових особливостей дітей, здатністю виконувати певні рухи, дотримуватися правил. Правила в рухливій грі виконують організуючу функцію, саме правилами визначається хід гри, послідовність дій, взаємини гравців, поведінка кожної дитини. Чітке дотримання правил сприяє вихованню дисциплінованості при досягненні мети гри.

Використання рухливих ігор за правилами в шкільному віці має певну особливість, яка полягає в поступовому ускладненні цілей і мотивів ігрової діяльності. Якщо у дошкільнят і молодших школярів правила гри елементарні, то з віком вони стають складнішими, вимагаючи від учасників уміння орієнтуватися на все більш віддалену (перспективну) мету.

Особливість використання рухливих ігор за правилами визначається також поступовою зміною та ускладненням характеру ігрових завдань. Так, якщо спочатку завдання мають переважно індивідуальний характер (скажімо, кожен учасник гри відповідає сам за себе), то далі ігрове завдання реалізується групами, колективом. Це так звані командні ігри, в яких учасники об'єднані виконанням конкретного ігрового завдання та досягненням спільної мети. Для таких ігор характерним є певний розподіл обов'язків (функцій) гравців, більш детальні правила, визначення виховного характеру цілей і мотивів. Усе більш значущим стає досягнення передбачуваної мети – перемоги, до якої прагнуть команди. Це вже – спортивні ігри, які не менш важливі для формування особистості школяра, для розвитку його розумових і пізнавальних здібностей.

Переважно пізнавальні навантаження, функції інтелектуального розвитку дитини мають дидактичні ігри. За характером використовуваного матеріалу дидактичні ігри підрозділяються на:

- предметні – дидактичні іграшки та матеріали;
- настільні – карткові та логічні ігри;
- словесні – загадки, завдання, прислів'я.

У дидактичних іграх ставляться завдання, вирішення яких вимагає зосередженості уваги, розумового зусилля, уміння осмислити правила, послідовність дій, подолання труднощів, що сприяє розвитку відчуття і сприйняття, уявлень, засвоєння знань. Такі ігри дають можливість навчати різноманітним і раціональним способам вирішення розумових і моторних завдань, в чому й полягає їх розвивальне значення. У дидактичній грі необхідне поєднання наочності, слова і дій педагога, а також самих дітей з іграшками, ігровими посібниками, предметами, малюнками, картками, спортивним інвентарем тощо. Так, за допомогою словесних пояснень і вказівок педагог спрямовує увагу дітей, впорядковує, уточнює їх подання,



розширює досвід. Його образна мова сприяє збагаченню словникового запасу дитини (дод. 1, 2).

Розвиток гри багато в чому визначається розумовою активністю дітей, успішністю виконання ігрових дій і завдань, рівнем засвоєння правил, їх емоційними переживаннями, ступенем захопленості. При засвоєнні нового змісту, нових ігрових дій, правил інтенсивність гри не повинна бути високою. Надалі, коли гра переходить в основну фазу, захоплює дітей, підвищується й її інтенсивність. При закінченні гри емоційний підйом та інтенсивність дій знову знижується. Закінчення гри має викликати у дітей інтерес до її продовження.

Дидактичні ігри мають певне призначення. Вони, як правило, не виникають з ініціативи дітей, а організуються з метою взаємодії ігрової та навчальної діяльності. Педагог, організуючи гру, ставить конкретну навчальну мету, скажімо, навчити дітей розпізнавати відтінки кольорів, удосконалювати навички рахування, сприяти розвитку знань про вплив рухової активності на здоров'я тощо. Мета повинна бути обов'язково втілена в певному ігровому завданні, що є важливим для формування пізнавальних інтересів, розвитку мислення.

Однак, ігри, що були вивчені раніше, з часом забуваються. Причин, так би мовити, "старіння" дидактичних ігор багато. Однією з них є методичні прорахунки в їх організації. Приходиться спостерігати, що недостатньо досвідчені вчителі початкових класів майже будь-якому дидактичному прийому намагаються надати статус ігрової діяльності (з усіма позитивними результатами, які дають ігри), незважаючи на те, що для самих учнів цей прийом ігровим ніколи не здавався і не буде здаватися. Добрі дидактичні наміри, натикаючись на реалії шкільного життя, часто перетворюються на нещирість і навіть неправду щодо високої ефективності будь-якої дидактичної гри, ігрового прийому.

Необхідно розуміти, що гра повинна надати дитині можливість здійснити, так би мовити, внутрішній крок, котрий пов'язаний з виконанням нової або несподіваної дії. Іноді вчителі схильні відразу вбачати в реально досягнутому результаті очікуваний педагогічний результат, навіть якщо підстав для цього не було (тобто виконання учнями "ігрових дій" все ж не зумовило, наприклад, появи більш-менш нових, або несподіваних ігрових варіацій).

У грі, перш за все, відбувається розвиток мотиваційно-потребнісної (суб'єктивної) сфери дитини. Відтак, і практика повинна спиратися на найсучасніші, науково обґрунтовані психолого-педагогічні рекомендації, повертаючи дидактичній грі її ігрову сутність. Оновлення дидактичної

сутності сучасних ігор має полягати:

- у взаємодії дидактичної і навчально-виховної мети при постановці ігрового завдання;
- у формуванні ігрового завдання таким чином, щоб, на перший погляд, складна для учнів діяльність була замаскована під виконання зрозумілих або раніше знайомих дій;
- у заздалегідь продуманій зміні "мізансцен", тобто, кожен сюжетний задум рекомендовано починати в новому місці;
- в елементі новизни, несподіваності, який повинен бути наявний при повторенні ігрового завдання; це сприяє найбільшим емоційним проявам поведінки.

Включення у навчально-виховний процес гри та елементів ігрової діяльності стимулює прояви пізнавальних можливостей учнів. Педагогічний успіх гри забезпечується умінням вчителя визначити ступінь її доцільності на конкретному етапі навчання, а також усвідомленням, що учні досягнуть запланованого педагогічного результату.

У зв'язку з цим, відповідно до завдань уроку, повинна бути чітко визначена дидактична мета впливу ігрової діяльності. Використання ігрового методу передбачає гнучкість методики навчання, вимагає від учителя знань, умінь, певних навичок, а також творчого, креативного і критичного підходу до проведення уроку, а саме:

- усвідомлення актуальності змісту навчального матеріалу, урахування вікових, психолого-педагогічних особливостей розвитку учнів;
- творчого володіння методикою проведення дидактичних ігор як ефективного засобу і методу забезпечення рівня знань, умінь і навичок учнів, використання виховного впливу змісту навчання.

У вихованні дітей і підлітків необхідно використовувати багатий арсенал народних ігор, найбільш привабливих рухливих ігор та забав, які не тільки розвивають фізично, а й зміцнюють здоров'я, допомагають процесу навчання. "Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин уваги; якщо ви зуміли ними скористатися, вони дадуть вам в результаті більше цілого тижня повноцінних занять", – зазначає К. Ушинський [86; 87]. Актуальною залишається думка педагога про те, що школа ще недостатньо ефективно використовує такі види дитячої діяльності, як ігри і фізична робота, в яких формуються всі грані людської душі, її розум, її серце і воля, майбутній характер і майбутня доля дитини. Це правильно в двоякому сенсі: не тільки у грі визначаються схильності дитини і сила її душі, а й сама гра має велике значення для розвитку здібностей, вплив на майбутню долю.

Характерною особливістю гри є сам спосіб, який дитина використовує у

цій діяльності. Гра проявляється комплексними діями (наприклад, під час письма, малювання, співу, рухів тощо) з включенням мови (спілкування): діти називають задум гри, сюжет, дійових осіб, критичні судження й оцінки поведінки інших персонажів. Відтворюючи таким чином у своїх діях привабливе і цікаве життя дорослих, дитина емоційно відгукується на дійсність, що її оточує.

Гра є формою творчого відображення дитиною дійсності. Граючись, діти не прагнуть копіювати дійсність, а вносять в ігри багато власних фантазій. У грі найрізноманітнішим чином переплітаються реальність і вигадка, прагнення до відтворення дійсності з найнесподіванішими проявами цієї реальності. І чим більше можливості для такої вигадки, творчого перевтілення, тим більше гра задовольняє найпотаємніші потреби дитини.

Гра – це також форма оперування знаннями, спосіб їх уточнення і збагачення, а отже, і важливий чинник розвитку пізнавальних, рухових, морально-вольових якостей дитини. У своїх іграх діти відтворюють прояви соціальної дійсності, засвоюють складні явища життя, глибше пізнають навколишній світ. Приймаючи на себе певну роль, дитина добровільно виконує правила, які в житті регулюють діяльність певного персонажа.

Дошкільний і молодший шкільний вік справедливо називають періодом гри, школою життя, яка так необхідна для нормального розвитку дитини, коли формуються найважливіші психофункціональні механізми, вміння спілкуватися, пізнавати. Точно підмічено, що якою є дитина у грі, такою вона, з високим ступенем вірогідності, буде в житті, а вправна реалізація взаємозв'язку розумової та рухової активності дітей сприяє нормальному фізичному та інтелектуальному розвитку.

Гра – це шлях дітей до пізнання світу, в якому вони живуть і який покликаний змінити. Біологічна потреба фізичного розвитку дитячого організму визначає його підвищену рухову активність, емоційність, творчий початок.

Гра є своєрідною школою підготовки до навчальної та майбутньої професійної діяльності, адже вона вимагає зосередженості уваги, точності реакцій, організованості. В іграх розвиваються життєво важливі рухові навички й вміння, адже треба проявити спритність, витривалість, швидкість, витримку, активність. У грі завжди відображений реальний досвід дітей, їх сприйняття явищ життя, прояв творчих можливостей.

Для дітей молодшого шкільного віку рухливі ігри є природною потребою, за допомогою яких вирішуються найрізноманітніші освітні, виховні, оздоровчі, мотиваційні завдання; створюються сприятливі умови для розвитку і вдосконалення моторики, формування морально-вольових якостей. Виконання ігрових завдань приносить дитині задоволення, в тому числі й від

рухів, багаторазове повторення яких вимагає уваги, вольових і фізичних зусиль. Активні рухові дії при емоційному підйомі сприяють значному посиленню діяльності м'язової, серцево-судинної і дихальної систем, завдяки чому відбувається поліпшення обміну речовин в організмі.

Вплив ігрової діяльності на розвиток рухової сфери та морально-вольових якостей визначається тривалістю гри. Чим активніше діє дитина, тим більше вона вправна у тому чи іншому виді рухів, частіше вступає в стосунки з іншими учасниками гри. Активність дітей залежить від змісту гри, характеру й інтенсивності рухів, організації та методики її проведення, рівня рухової підготовленості. Одним із важливих розвивальних завдань рухливих ігор є активність всіх гравців, поступове ускладнення змісту гри у відповідності до вікових особливостей розвитку дітей.

Зміцнення й оздоровлення організму дітей, формування рухових навичок, створення умов для радісних емоційних переживань, виховання дружніх взаємин і дисциплінованості, вміння діяти в колективі однолітків, розвиток мовлення та збагачення словникового запасу, – ось ті основні завдання, які педагог може реалізувати за допомогою різноманітних ігор та ігрових завдань. Позитивний вплив ігрової діяльності на розвиток особистості дитини, визначається також тим, що:

- у грі розвиваються й удосконалюються психічні механізми пізнавальної діяльності (почуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява);
- ігри є школою творчої діяльності;
- ігри організують і дисциплінують, розвивають силу, спритність, координацію рухів;
- в іграх виховуються почуття, збагачуються емоційні переживання, формуються самосвідомість і самопізнання;
- ігри навчають і виховують уміння спілкуватися;
- ігри є своєрідними вправами для виховання морально-вольових якостей (наполегливість, цілеспрямованість тощо).

Розглядаючи гру як специфічну діяльність, виділяють низку її психолого-педагогічних можливостей (табл. 1.3).

Досвідчений педагог віддає перевагу апробованим ігровим формам і елементам, яких в арсеналі сучасного вчителя повинно бути багато. Якщо плануємо провести урок ігровим методом, то майже весь освітній простір уроку займатиме ігровий сюжет з його ігровими правилами, ігровою логікою розвитку подій.

**Таблиця 1.3. Психолого-педагогічні можливості ігрової діяльності**  
(М. Бітянова)

Особливості гри як діяльності	Психолого-педагогічні можливості гри
Гра – це внутрішньо-мотивована діяльність.	У грі людина відчуває себе природно, адекватно до своєї людської суті, тому що природний стан людини – це стан діяча, ініціатора власного розвитку.
Людина поринає у гру всім своїм інтелектуальним, особистісним, емоційним, фізичним потенціалом.	Гра виявляє найширші можливості для розвитку і саморозвитку, оскільки, людина знаходиться у стані "максимальної готовності" до цього.
Гра вказує учаснику правила поведінки, межі дозволеного, тимчасові межі самореалізації в ігровому просторі.	Гра надає значні можливості для формування саморегуляції, навичок планування, самоконтролю і самооцінки
Гра є "експериментальним майданчиком" особистості, дозволяє відчувати себе вільним від стереотипів, шаблонів мислення.	Гра дозволяє осмислити і зрозуміти себе, побачити (відчути, пережити) перспективи змін, побудувати нові моделі поведінки, навчитись адекватно відноситися до навколишнього світу й до себе.
Гра – це сумісна діяльність, що передбачає колективну взаємозалежність і розширення особистих можливостей за рахунок залучення потенціалу інших учасників.	Гра розвиває найважливіші соціальні навички й уміння, здатність до емпатії, кооперації, розрішення конфліктів шляхом співробітництва, вчить людину бачити ситуацію очима іншого.

Відтак, тематичні знання, уміння і навички, які хотів би вчитель передати учням (або перевірити ступінь їх засвоєння), виступають ігровими засобами. Отже, гра виступає на уроці метою, а знання, уміння, навички – засобом, що, на наш погляд, є абсолютно правильним з точки зору розвивального навчання і виховання: не життя (діяльність, самопізнання) заради освіти, а освіта заради життя і діяльності, самопізнання.

### **1.5. Питання для самостійної підготовки та перевірки знань**

- Сформулюйте завдання оздоровчих функцій фізичної культури.
- Назвіть соціальні функції та оздоровчі ефекти фізичної культури.
- У чому полягає практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури?
- Наведіть приклади із біографій видатних особистостей про цілющий вплив занять фізичною культурою і спортом на гармонійний розвиток людини.

- Проаналізуйте прогресивні ідеї основоположника системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафта.
- Проаналізуйте ідеї Ж.-Ж. Руссо, І. Песталоцці та інших представників педагогічної думки XVIII ст. щодо ролі фізичного виховання в гармонізації відносин людини з природою і соціальним середовищем.
- Проаналізуйте наукові погляди Я. А. Коменського про навчання і виховання щодо духовних, розумових і фізичних особливостей розвитку дітей різного віку.
- Наведіть аргументи В. Сухомлинського про значення фізичного виховання у формуванні активної і творчої особистості учня.
- Схарактеризуйте соціальну значущість концепції «Спорту заради розвитку» в контексті формування розуміння впливу фізичної культури і спорту на розвиток гармонійно розвиненої особистості.
- Яким чином сучасні ІКТ сприяють соціалізації учнівської молоді?
- Як комп'ютерні технології впливають на якість освіти?
- Наведіть програмні продукти, які забезпечують супровід процесу навчання і виховання учнівської молоді.
- Схарактеризуйте переваги використання планшетного комп'ютера в роботі учителя фізичної культури.
- Наведіть аргументи щодо доцільності використання Всеукраїнської шкільної мережі «Щоденник» в діяльності учителя фізичної культури.
- Які фітнес-системи відносять кардіотренування?
- Які фітнес-системи відносять до силового тренування?
- Схарактеризуйте фітнес-гібриди, які представляють танцювальне тренування.
- Схарактеризуйте тренування з елементами бойових мистецтв.
- Схарактеризуйте тренування у водному середовищі.
- Схарактеризуйте сутність психорегулювального тренування.
- Схарактеризуйте сутність фізкультурно-оздоровчої технології «велнес».
- Сформулюйте визначення поняття "ігрова діяльність".
- Сформулюйте визначення поняття "гра".
- Схарактеризуйте пізнавально-розвивальна сутність сюжетно-рольової гри?
- У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність гри-драматизації?
- У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність рухливої гри за правилами?
- У чому полягає пізнавально-розвивальна сутність дидактичної гри?
- Схарактеризуйте психолого-педагогічні можливості ігрової діяльності.

## Розділ 2

### **Особливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в удосконаленні змісту фізичного виховання школярів**

#### **2.1. Мультимедійні технології та модифікації інноваційних пристроїв у роботі вчителя фізичної культури**

Розвиток інформаційних технологій, повсюдне використання інформаційних ресурсів, що є продуктом інтелектуальної діяльності найбільш кваліфікованої частини працездатного населення суспільства, визначає й необхідність підготовки молодого покоління до активної творчості. Тому стає актуальною розробка певних методичних підходів щодо використання засобів інформаційних технологій для реалізації ідей розвивального та особистісного навчання.

Сучасні комп'ютерні технології спроможні забезпечити передачу знань і доступ до різноманітної навчальної інформації набагато ефективніше, ніж традиційні засоби навчання, оскільки дозволяють керувати пізнавальним процесом. Інтеграція звуку, зображення і тексту створює надзвичайно багате за своїми властивостями навчальне середовище. Інтерактивні можливості використання комп'ютерних програм дозволяють налагодити і стимулювати зворотній зв'язок, забезпечити діалог та постійну підтримку і супровід, що іноді досить складно зробити в більшості традиційних систем навчання.

З поняттям «інформація» нерозривно пов'язане поняття «мультимедіа». Мультимедіа вважають символом сучасного комп'ютерного світу. Мультимедійні технології (ММТ) стали найбільш популярним напрямом використання ІКТ у сфері освіти. Мультимедійні технології – це інформаційні технології, що забезпечують роботу з анімованою комп'ютерною графікою й текстом, мовою й високоякісним звуком, нерухомими й рухомими зображеннями. Якщо структурувати інформацію, з якою може працювати ММТ, то можна сказати, що мультимедіа – синтез трьох стихій: інформації цифрового характеру (тексти, графіка, анімація тощо), аналогової інформації (мова, музика, інші звуки) та аналогової інформації візуального відображення (відео, фотографії, картинки тощо).

Застосування мультимедійних технологій в освітній практиці розглядають як засіб підвищення ефективності навчання в контексті створення мультимедійних педагогічних програмних засобів, що дозволяє підвищити інтенсивність та ефективність процесу навчання, розв'язує проблему доступу до нових джерел різноманітної за змістом і формою представлення інформації.

Впровадження ММТ в навчально-виховному процесі здатне змінити його сутність, але за умови доцільного використання комп'ютера й дотримання основних дидактичних принципів: науковості, систематичності, послідовності, наочності, активності, самостійності тощо.

У процесі впровадження та в умовах інтенсивного розвитку технологій кількість модифікацій інноваційних засобів постійно зростає – від планшетного комп'ютера 4.3"–10" до iPod Touch 3.5" (рис. 2.1), що дозволяє вчителю за умов динамічного уроку фізичної культури бути більш мобільним у розв'язанні різноманітних педагогічних ситуацій (наприклад, надання допомоги та супровід учнів під час виконання фізичних вправ тощо).



**Рисунок 2.1. Використання різних модифікацій інноваційних пристроїв у роботі вчителя фізичної культури.**

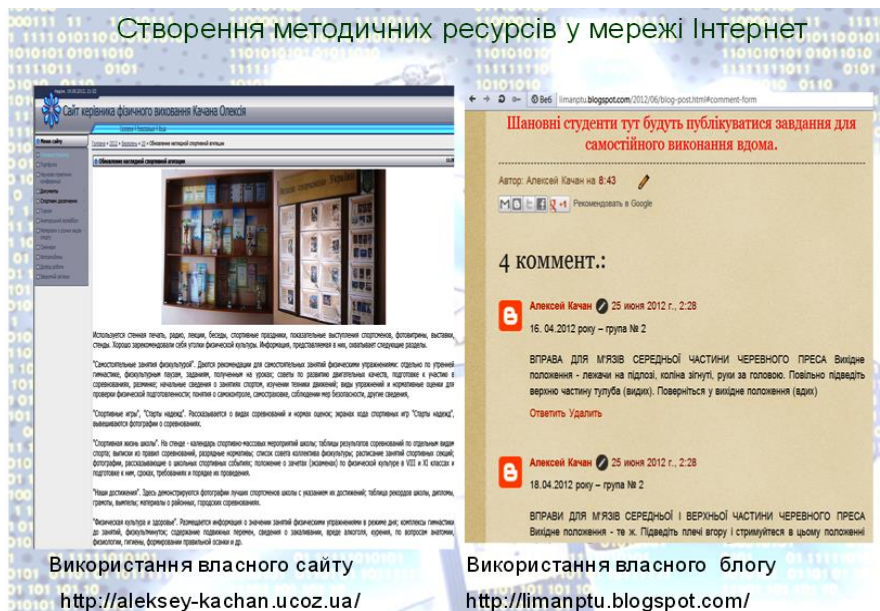
Для розв'язання проблеми наочності навчання завдяки використанню тримірної графіки, звуку, мультимедіа та відповідних інтерфейсів доцільно використовувати дистанційне керування за допомогою бездротового зв'язку Wi-Fi (рис. 2.2). Саме завдяки бездротовій передачі даних на такі пристрої, як проектор, інтерактивна дошка, принтер, аудіосистема, радіомікрофон значно збагачується арсенал засобів навчання та можливість оперативного аналізу якості засвоєння навчального матеріалу.





**Рисунок 2.2. Дистанційне керування завдяки бездротового зв'язку Wi-Fi.**

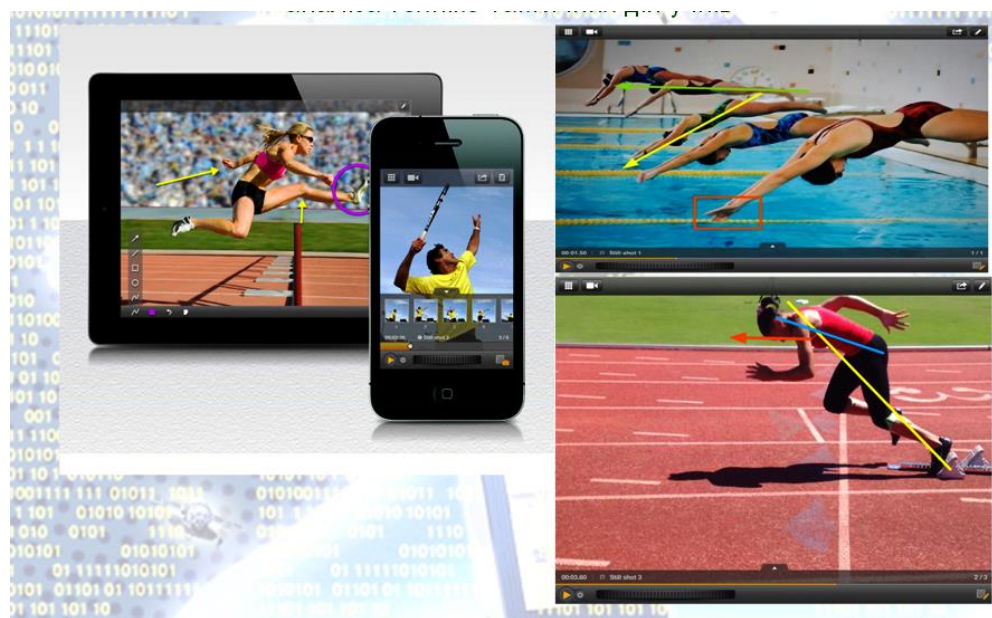
Завдяки динамічності інформаційних технологій вчитель має систематизувати та узагальнювати досить великий обсяг інформації, а потім доводити її до учнів, батьків та колег. Для цього стає в нагоді ще одна можливість Інтернету – створення методичних ресурсів у мережі на прикладі сайтів та блогів (рис. 2.3). Наявність власного сайту дасть змогу вчителю, крім ретельної підготовки до уроку, використовувати його в процесі навчання, а учням та їх батькам стежити за перебігом навчання, брати участь в обговоренні уроку та домашнього завдання у блозі вчителя [80].



**Малюнок 8 - Створення методичних ресурсів у мережі Інтернет.**

**Рисунок 2.3. Створення методичних ресурсів у Інтернет-мережі на прикладі сайтів та блогів.**

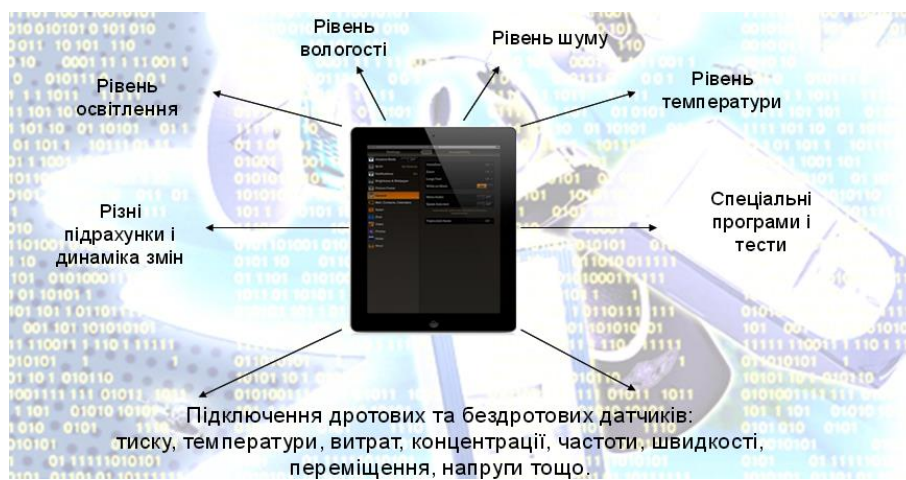
З метою конструктивного та оперативного аналізу техніки вивчаємої рухової дії доцільно використовувати такі можливості планшетного комп'ютера як фото- і відеокамера, спеціальні програми під час вивчення та корекції рухів (рис. 2.4).



*Рисунок 2.4. Використання спеціальної програми Dartfish Express для відеоаналізу при навчанні техніко-тактичних дій.*

Сучасний учитель фізичної культури має здійснювати й пошукову та науково-дослідну діяльність, що спонукає його до постійного самовдосконалювання. У зв'язку з цим, в пригоді мають стати інтерактивні можливості планшетного комп'ютера: контроль за додержанням гігієнічних норм (вимірювання рівня освітлення, шуму, температури, вологості в спортивній залі), підключення дротових та бездротових датчиків для вимірювання фізичного стану учня під час навчання (рис. 2.5).

Отже, впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховний процес навчального закладу забезпечить перехід освіти на новий, більш якісний рівень; позитивно впливатиме на визначення мети, змісту, методів та організаційних форм, засобів навчання. Це дозволить більш ефективно розв'язувати актуальні завдання педагогіки щодо забезпечення розвитку інтелектуального, творчого потенціалу, аналітичного мислення, самостійності педагогів та учнів. Для ефективної модернізації освіти та оновлення технічного арсеналу засобів навчання необхідно оптимізувати реалізацію державних програм, спрямованих на інформатизацію, комп'ютеризацію та оновлення матеріально-технічної бази навчальних закладів, надання всім вільного доступу до мережі Інтернет. Вважаємо, що підготовка вчителя до уроку за допомогою ІКТ є дієвим складником ефективного освітнього менеджменту.



**Рисунок 2.5.** Використання вчителем планшетного комп'ютера в науково-дослідних цілях.

Відтак, з метою підвищення ефективності організації та проведення уроку фізичної культури, використання ІКТ дозволить успішно поєднувати фізичну й розумову діяльність учнів, розвивати інтелектуальні і творчі здібності, що дає можливість:

- зробити урок більш цікавими та ефективними, розвивати мотивацію до навчання, занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя;
- надати більше можливостей учням для розвитку особистих та соціальних навичок;
- звернутися до електронних ресурсів для закріплення навчального матеріалу та отримання додаткової інформації;
- навчити учнів діяти більш творчо та підвищити рівень власної самооцінки.

**Орієнтовний план-конспект уроку з легкої атлетики з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.**



**Тема уроку:** Легка атлетика.

**Мета:** Навчити стрибкам із місця та формувати здорового, фізично розвинутого учня засобами легкої атлетики.

**Завдання уроку:**

1. Дидактичні:
  - ✓ ознайомити з виконанням низького старту і стартового розбігу;

- ✓ навчити стрибкам з місця;
- ✓ удосконалювати бігові вправи та вправи професійно-прикладного характеру.

2. Оздоровчі:

- ✓ формувати уяву про оздоровчі технології.

3. Виховні:

- ✓ виховувати бажання займатися фізичною культурою і спортом.

4. Розвивальні:

- ✓ сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, стрибучості, координації рухів.

**Тип уроку:** комбінований.

**Метод:** суворо регламентованої вправи.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Рівень комфорту:**  $t - 17^{\circ} \text{C}$  при 30 % вологості.

**Обладнання:** ватман – 2 шт., маркери у вигляді прапорців різних кольорів – 2 шт., аромолампа і аромомасло «Апельсин», браслети різних кольорів, свисток.

**Електронні дидактичні матеріали:** комплекс вправ фітнес-йога, схеми рухів низького старту, прискорення з низького старту, стартового розбігу та стрибка, відеоролик техніки рухів низького старту й стартового розбігу.

**Технічні засоби:** планшетний комп'ютер, проектор із WI-FI, аудіосистема з WI-FI, принтер з WI-FI, стилус.


**Програмне забезпечення:** Anatronica, Polaris office, AndroVid, MX Player, Winamp, Opera Mobile, Dartfish Express, S Health, секундомір Xtreme, Epson iPrint, асистент.






**Міжпредметні зв'язки:** інформатика, біологія.

Перед початком уроку викладач за допомогою вбудованих датчиків і програми *S Health* вимірює показник температури і вологості повітря в спортивній залі.

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв.)</b>		
<b>Організовуючі вправи</b> Шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення мети і завдань уроку. Опитування самопочуття учнів	1,0	Мобілізувати увагу учнів, спрямувати їх на розв'язання завдань уроку. Учні, які звільнені від занять, залучати до уроку як помічників.
Техніка безпечної поведінки на заняттях з легкої атлетики	30 с	Бути уважними під час виконання стрибкових вправ

Теоретико-методичні знання	1,0	Фітнес-йога – один із найбільш популярних видів тренувань, що базуються на прийомах йоги (рух, музика, «м'яке» світло і стимулюючі аромати).
Вимірювання ЧСС. Візуальний контроль	30 с	Норма – 15 ударів за 10 с. Учням, пульс яких перевищує норму, одягають на руку браслет червоного кольору; іншим – браслети жовтого, зеленого та синього кольору залежно від групи за станом здоров'я й самопочуття. У процесі уроку викладач може міняти кольори браслетів залежно від самопочуття і фізичного стану учня. (дод. 4).
Повторення стройових вправ: повороти на місці (ліворуч, праворуч, кругом)	30 с	Стежити за чітким виконанням вправи.
Ходьба: - на носках, руки на поясі; - на п'ятах, руки за головою; - на внутрішній стороні стопи, руки на поясі; - на зовнішній стороні стопи, руки на поясі; - у напівприсіді, руки за головою; - в повному присіді, руки за головою.	1,0	Стежити за поставою.
Біг: - із підніманням стегна вперед; - із згинанням гомілки назад; - боком приставним кроком; - багатоскоки («оленячий біг»);  - біг спиною вперед;	3,0	Вправи виконуються фронтальним методом з музичним супроводом (муз. розмір 2/4) за допомогою програми Winamp. Стегно піднімати до рівня 90 градусів. П'яти мають торкнутися сідниць. За один відрізок змінити провідну ногу кілька разів, розвернувшись уперед іншим плечем. Робити стрибки кожною ногою намагаючись щоразу коліно передньої ноги піднімати якомога вище (схоже на те, як «летить» олень).  Багатоскоки (акцент стрибків не вперед, а вгору); приземлятися на обидві ноги, а відштовхувати – одну по черзі, що

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- підскоки;</li> <li>- «колесо»;</li> <li>- вистрибування;</li> </ul>		<p>дозволить, навантажуючи м'язи ніг, зменшити навантаження на суглоби й хребет.</p> <p>Схоже на біг згинаючи ноги вперед (із високим підняттям стегна). У момент, коли піднімається стегно максимально вгору, «викидається» витягнутий носок вперед – своєрідний біг із уявними ударами ногою. Присівши, відразу вистрибувати вгору-вперед, відштовхнувшись обома ногами; при приземленні відразу ж присідати і вистрибувати знову, перетворивши пересування в безперервний процес на всій дистанції. Вправа є дуже потужна і важка, що розвиває потужність ніг і всього тіла.</p>
	Ходьба, руки вгору – вдих, руки вниз – видих	30 с	Відновити дихання.
	Фітнес-йога. Цей комплекс робить хребет гнучким і тонізує всі органи й системи організму. Кожен цикл складає 12 положень [2].	3,5	Підготовка. Стати прямо, стійка ноги разом, руки вздовж тулуба.
	Вправа № 1 "Поза людини яка молиться"		<p>Скласти долоні разом, кінчики пальців наблизити до губи.</p> 
	Вправа № 2 "Підняті руки"		 <p>Притиснути великі пальці рук один до одного, підняти руки вгору, щоб голова опинилася між ними, дивитися вгору.</p>


<p>Вправа №3 "Голова до ніг"</p>			<p>Нахилитися вперед, не згинаючи коліна, дивитись на коліна.</p>
<p>Вправа №4 "Вершник"</p>		<p>Відставити назад ліву ногу, щоб коліно торкалось підлоги; зігнути праву ногу. Покласти долоні рук на підлогу, щоб кінчики пальців рук були на одній лінії з кінчиками пальців правої ноги (кисті розташовані по обидва боки від правої стопи). Прогнутися назад, дивитися вгору.</p>	
<p>Вправа №5 "Гора"</p>			<p>Відставити назад до лівої стопи праву (п'ятки торкаються підлоги), сідниці підняти вгору, голову тримати поміж рук.</p>
<p>Вправа № 6 "Вісім торкань"</p>		<p>Послідовно притиснути до підлоги коліна, груди та підборіддя. Таз не торкається поверхні. Кінчики пальців рук знаходяться на одній лінії з плечами, руки щільно притиснути до ребер, лікті направлені вгору.</p>	
<p>Вправа № 7 "Змія"</p>			<p>Торкнутися тазом підлоги та одночасно ковзати верхньою частиною тулуба вперед. Повільно підняти голову, потім «відірвати» груди від підлоги. Утримувати положення, напружуючи м'язи спини, руки використовувати для підтримки тіла.</p>

<p>Вправа № 8 "Гора"</p>		 <p>Підняти тулуб, як у вправі № 5.</p>
<p>Вправа № 9 "Вершник"</p>		<p>Провести ліву стопу вперед між кистями рук (ближче до лівої кисті). Праве коліно притиснути до підлоги. Прогнутися назад, дивитися вгору.</p> 
<p>Вправа № 10 "Голова до ніг"</p>		<p>Поставити праву стопу поряд із лівою. Коліна не згинати, як у вправі № 3.</p> 
<p>Вправа № 11 "Підняті руки"</p>		 <p>Руки вгору над головою, притиснути великі пальці один до одного, як у вправі № 2.</p>
<p>Вправа № 12 "поза людини, яка молиться"</p>		<p>Скласти долоні разом, кінчики пальців наблизити до губ, як у вправі № 1.</p> 
<p>Команда «Кроком руш!» Ходьба у поєднанні з</p>	<p>30 с</p>	<p>У колону по одному.</p>



вправами на відновлення дихання		
<b>Основна частина (28 хв.)</b>		
Шиккування в шеренгу по одному		Фронтальний метод
Демонстрація слайду м'язів нижніх кінцівок, які задіяні в техніці бігу з низького старту і стартовому розбігу (програма Anatronica)	1,0	
Відеодемонстрація техніки рухів бігу з низького старту і стартового розбігу (у звичайному та в покадровому режимі за допомогою програми MX Player і AndroVid)	2,0	
Техніка виконання низького старту	1,0 3-4 рази	 <span style="float: right;">Схема рухів.</span>
Прискорення з низького старту	3,0 2-10 м. 6-8 повторень	 <span style="text-align: center;">Схема рухів.</span>
Стартовий розбіг	2,0 3-4 рази	 <span style="float: right;">Демонстрація типових помилок при виконанні вправи.</span>

<p>Стрибок у довжину з місця:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка ніг.</li> <li>2. В.п. – «Старт плавця».</li> <li>3. Змах руками – піднімання навшпиньки.</li> <li>4. Стрибок угору із замахом рук.</li> <li>5. Стрибок у довжину з місця на невелику відстань.</li> </ol>	<p>10,0 5-6 разів кожну вправу</p>	 <p>Прагнути до максимальної амплітуди рухів, правильного маху руками, м'якого приземлення одночасно на обидві ноги.</p>
<p>Відеозйомка виконання учнями техніки рухів з акцентуванням уваги на тих, які мають типові помилки (планшетний комп'ютер та розкадровка техніки рухів за допомогою програми AndroVid і Dartfish Express із використанням проектора).</p> 		
<p>За командою «У колону по три, руш!» виконується стройова вправа та перешиковування з колони по одному в колону по три.</p>	<p>1,0</p>	<p>Чітко виконувати повороти.</p>
<p>Естафета № 1 – Здоров'я – це...</p>  <p>Естафета № 2 – Фізична культура – це...</p> 	<p>10,0</p>	<p>Поточний метод</p> <p>За командою «Руш!» перші учні з низького старту виконують біг до стіни та пишуть на ватмані свої відповіді на завдання. Повертаються і передають естафету.</p> <p>По команді «Руш!» перші учні виконують серію стрибків з місця, пишуть на ватмані свої відповіді на запитання. Повертаються і передають естафету.</p>
<p><b>Заклучна частина (5 хв.)</b></p>		
<p>Перешиккування в колону по одному, виконання вправ на відновлення дихання</p>	<p>30 с</p>	<p>Темп – повільний, слідкувати за диханням.</p>

Релаксація і ароматерапія [2]. 	1,0	Учні сідають в коло в позу «по-турецьки». У центрі кола знаходиться аромалампа, учні заплющують очі і слухають текст релаксації та розслаблюючий музичний супровід (дод. 5).
Перешиккування в одну шеренгу. Підбиття підсумків естафети та уроку. Оцінювання успішності	30 с	Сформулювати правильне поняття здорової, фізично розвинутої людини (використання голосового помічника «Асистент»). Указати на типові помилки та способи їх усунення. Оцінки виставляються в таблицю стилусом у мережу Інтернет за допомогою програм Opera Mobile і Polaris office (дод. 6).
Вимірювання та контроль за ЧСС	30 с	Норма – 15 ударів за 10 с
Завдання для самостійної підготовки (домашнє завдання): Скласти та виконувати комплекс вправ фітнес-йоги	3 рази	Учитель роздруковує на принтері методичні вказівки щодо виконання домашнього завдання й роздає учням.
Використання особистого сайту викладача ( <a href="http://aleksey-kachan.ucoz.ua/">http://aleksey-kachan.ucoz.ua/</a> , розділ «Легка атлетика») під час виконання домашнього завдання та підготовки до наступного уроку.		
Організований вихід зі спортивної зали		Учні шикуються в колону по одному і організовано виходять із спортивної зали.
Обговорення уроку та методичних вказівок із виконання домашнього завдання в блзі учителя.		

## 2.2. Інтерактивні пристрої для відстежування функціонального стану організму та інтенсивності фізичного навантаження в процесі уроку фізичної культури

Заняття фізичною культурою і спортом мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці всебічно розвинутої особистості, адже саме в школі формується відповідальне ставлення особистості до власного здоров'я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження [2; 13].

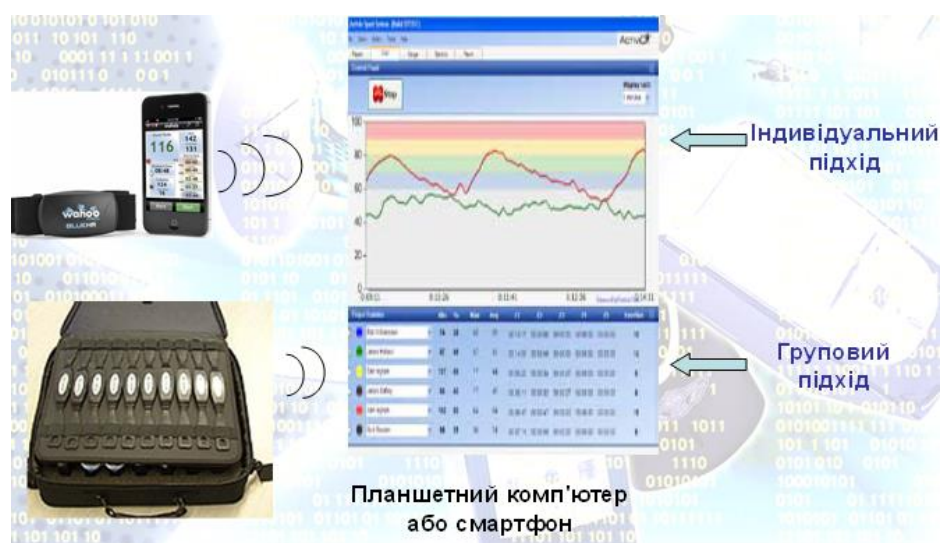
Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією з таких проблем є зниження інтересу учнівської молоді до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, причиною низької мотивації учнів до уроків

фізичної культури є відсутність можливості вибору різних форми занять, незадоволення традиційним змістом шкільної фізкультури.

Вважаємо, що одним з пріоритетних завдань сучасної освіти має бути використання новітніх технологій, які б дозволяли здійснювати оперативний контроль за інтенсивністю фізичних навантажень під час занять фізичною культурою і спортом. Одним із таких інноваційних пристроїв є пульсотахометр (рис. 2.6).

Практика свідчить про те, що систематичні заняття з частотою серцевих скорочень (ЧСС) більше 160 уд/хв. не дають додаткового оздоровчого ефекту, а збільшують ризик травматизму та перенапруження. Тому вчителю фізичної культури вкрай необхідно вміти визначити пульсову зону на моніторі серцевого ритму для підтримання оптимального режиму інтенсивності фізичних навантажень [38].

Деякі пульсометри «запам'ятовують» частоту серцевих скорочень із певною періодичністю, що дозволяє проаналізувати вплив конкретних фізичних вправ під час уроку, або після занять та за необхідності відкоригувати їх вплив в наступному уроці. Головним фактором у досягненні поставленої мети є вибір оптимальної інтенсивності занять, яку дозволяє контролювати пристрій за показниками ЧСС. Пульсові режими дозволяють реалізувати диференційований підхід до кожного учня: деякі режими більш доцільні для витрачання жирів, інші – для покращення витривалості, треті – для підвищення максимальної працездатності.



**Рисунок 2.6. Використання інноваційних пристроїв відстеження стану організму учнів на уроках фізичної культури (показників ЧСС та АТ) для оптимального розподілу інтенсивності фізичного навантаження.**

За допомогою пульсометрів можна фіксувати максимальну та середню ЧСС під час заняття. Середня ЧСС – найбільш інформативний показник напруги фізичного навантаження, що дає можливість безпосередньо під час виконання вправ знати про відповідність середньої інтенсивності навантаження поставленого завдання. Цим досягається пульсометричний контроль та програмування навантажень під час занять фізичною культурою, що можливо завдяки цифровому передавачу, який виключає перешкоди від близько розташованих моніторів серцевого ритму інших учнів.

Значення ЧСС (так звані ЧСС-зони) для використання на уроці програмується в моніторі серцевого ритму. Якщо ЧСС знаходиться поза зоною (вище або нижче), то пульсометр починає давати звуковий або відеосигнал. Крім того, він запам'ятовує дані ЧСС кожного уроку, що дозволяє оцінити навантаження вправ та за необхідності скорегувати їх на наступних уроках.

Будь-який учень, навіть молодших класів, може швидко засвоїти функції пульсометрів та навчитися використовувати їх для контролю і оцінки навантаження на уроках фізичної культури. Використання цих пристроїв можливе не тільки на уроках фізичної культури в школі, а й у дитячих спортивних школах, фітнес-центрах, удома при виконанні домашнього завдань тощо.

Відсоток від максимальної частоти	Зона здоров'я	Зона спалювання жиру	Зона фітнесу	Зона силової витривалості	Анаеробне тренування
	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Дія	Зміцнення серцево-судинної системи	Організм спалює в процентному відношенні найбільшу кількість калорій з жирової тканини. Змінюється серцево-судинна система, покращується фізичний стан.	Покращується дихання і кровопостачання. Оптимально для підвищення базової витривалості.	Покращується швидкісна витривалість і підвищується базова швидкість.	Цілеспрямовано створюються перевантаження для мускулатури. Високий ризик травм у спортсменів - любителів, при хворобах: небезпека для серця.
Для кого підходить	Ідеально для початківців	Контроль і зменшення ваги	Спортсмени - любителі та учні на уроках фізичної культури	Підготовлені спортсмени - любителі, спортсмени - професіонали	Лише спортсмени - професіонали
Тренування	Відновне тренування	Оздоровче тренування	Фітнес тренування Урочна система фізичного виховання	Тренування силової витривалості	Розвиваюче тренування зі спеціалізацією

Максимально допустима частота серцевих скорочень дорівнює 220 – вік

Приклад для 16-річного учня:  $220 - 16 = 204$

В зоні здоров'я: 102-123

В зоні спалювання жиру: 123-143

В зоні фітнесу: 143-163

В зоні силової витривалості: 163-184

В зоні анаеробного тренування: 184-204

Для контролю рухової активності поряд із монітором серцевого ритму доцільно використовувати датчик руху, який дозволяє в будь-який момент дати оцінку моторної щільності уроку. Даний пристрій за допомогою спеціального сенсора під час уроку передає оперативну інформацію про час, дистанцію, швидкість та кількість витрачених калорій. Після уроку він передає ці дані на сайт, на якому можна відстежити результати своїх занять, обмінятися враженнями з іншими учнями, навіть інших країн.

Поряд з цим зазначимо, що використання пульсотакметрів ускладняється тим, що неможливо одночасно мати інформацію про всіх учнів. Для розв'язання цієї проблеми ми пропонуємо, щоб інформація з моніторів серцевого ритму та датчиків руху контролювалися за допомогою смартфона – безпосередньо в будь-який момент уроку і кожним учнем. Так само можливе використання планшетного комп'ютера замість смартфона, але перевага в цьому випадку саме за смартфоном через можливість мобільного Інтернету та кріплення до зап'ястя, плеча, грудей або просто на одяг учневі. Вибір пристроїв досить варіативний в залежності від типу та змісту уроку. При цьому зауважимо, що використання пристроїв, які кріпляться безпосередньо на тіло учня, не дає можливості забезпечити умови гігієни. Запобігти цьому допомагають портативні датчики, що мають можливість кріплення зверху на одяг із синхронізацією на смартфон (рис. 2.7).



**Рисунок 2.7. Використання сенсора для визначення часу, пройденої дистанції, швидкості й кількості витрачених калорій.**

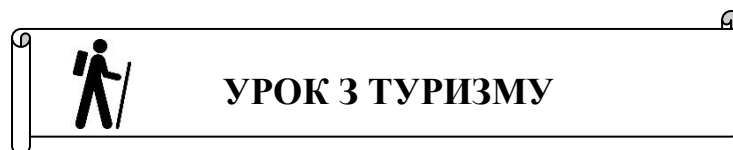
Однак, варто зазначити, що в процесі впровадження даної технології виникає деяка методична й організаційна незручність, яка полягає в тому, що учитель має знаходитися в певному місці спортивної зали для запису та аналізу відеоматеріалів. Уникнути цього допомагають портативні камери з WI-FI

з'єднанням (рис. 2.8), коли вчитель із будь-якого місця спортивної зали в режимі реального часу має можливість аналізувати техніку виконання фізичних вправ, переключатися на різні камери одним натисканням кнопки, при чому кількість камер не обмежена. Крім того, можна відправляти ці матеріали учням та їх батькам електронною поштою, що зумовлює активізацію навчальної діяльності, стимулює мотивацію, якість і результативність занять в контексті контролю за інтенсивністю фізичного навантаження на уроках фізичної культури.



*Рисунок 2.8. Використання портативних відеокамер із WI-FI-з'єднанням.*

**Орієнтовний план-конспект уроку з туризму з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.**



**Варіативний модуль: «Туризм».**

**Тема уроку:** В'язання вузлів та елементи туристичної техніки.

**Тип уроку:** комбінований.

**Метод:** суворо регламентованої вправи.

**Мета:** Навчити в'язати вузли: «схоплюючий», «вісімка» та виконувати елементи туристичної техніки.

**Завдання уроку:**

1. Дидактичні:

- ✓ Ознайомити з орієнтуванням по контрольних пунктах та з навичками ходьби за азимутом.
- ✓ Навчити в'язати туристичні вузли: «схоплюючий», «вісімка».
- ✓ Удосконалювати навички виконання спуску та підйому.

- ✓ Перевірити правильність в'язання вузла «Прямий».
- 2. Оздоровчі:
- ✓ Формувати поняття про фітнес-оздоровчі технології.
- 3. Виховні:
- ✓ Виховувати свідоме ставлення до здорового способу життя; активність; групову та колективну співпрацю.
- 4. Розвивальні:
- ✓ Сприяти розвитку координації рухів, рівноваги та витривалості.

**Програмний матеріал:**

1. Теоретичні відомості – Види туризму.
2. Спеціальна фізична підготовка – естафети з подоланням смуги перешкод.
3. Техніко-тактична підготовка – орієнтування на місцевості та навички ходьби за азимутом, в'язання вузлів («схоплюючий», «вісімка», топографічні позначки тощо).

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Рівень комфорту:** t – не нижче 17° С при 30 % вологості, 200 Люкс.

**Обладнання:** ватман – 2 шт., маркери у вигляді прапорців різних кольорів – 2 шт., аромолампа і аромомасло «Бергамот», свисток, жердини – 2 комплекти, мотузка діаметром 6 дюймів та довжиною 1,70 м – одна на кожного учня, мотузка діаметром 10 дюймів довжиною 10 метрів – 4 штуки, карабіни – 4 штуки, ізолента різного кольору.

**Електронні дидактичні матеріали:**

- фотоматеріали: види туризму, топографічні позначки, комплекс складно координаційних загальнорозвивальних вправ – 9 комплексів вправ.
- відеоматеріали: комплекс вправ фітнесу.
- аудіозапис: музичний супровід, релаксація.

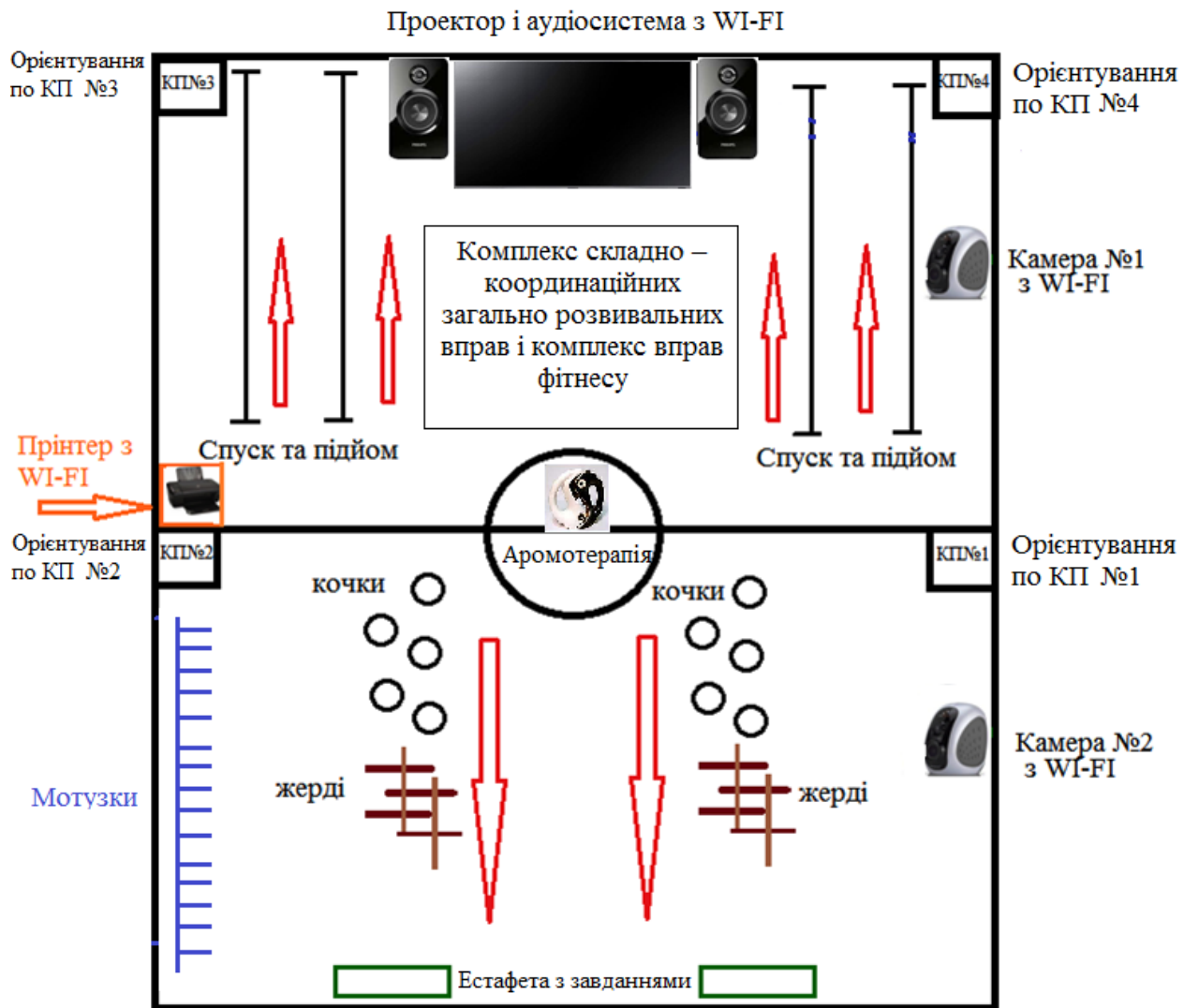
**Технічні засоби:** Смартфон із доступом до Інтернету, проектор із WI-FI, аудіосистема з WI-FI, принтер із WI-FI, стилус, мобільні камери з WI-FI – 2 шт., пульсотаксметри, монітор серцевого ритму й датчик руху – 1 комплект.

**Технічні засоби та програмне забезпечення:** смартфон на 4 учнів зі задалегідь встановленою програмою Compass.

**Програмне забезпечення:** S Health, Light Meter, Knots 3D (вузли), Polaris office, AndroVid, MX Player, Winamp, Opera Mobile, секундомір Xtreme, Epson iPrint, Compass, Nike+iPod.

**Міжпредметні зв'язки:** інформатика, географія, основи здоров'я.
























*Схема розташування інвентарю та обладнання на різних етапах уроку.*



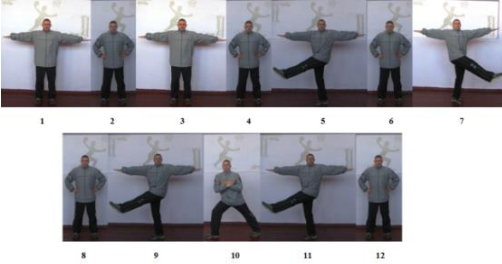


Перед початком уроку вчитель за допомогою вбудованих датчиків і програми S Health і Light Meter вимірює показник температури, вологості повітря та рівень освітлення спортивної зали. Одному учневі вдягають монітор серцевого ритму та датчик руху для відстежування моторної щільності уроку та інтенсивності фізичного навантаження.

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв.)</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Організовуючі вправи</b></p> <p>Шикування в одну шеренгу, привітання, повідомлення мети і завдань уроку. Опитування самопочуття учнів.</p>	30 с	Мобілізація уваги учнів, спрямування їх на розв'язання завдань уроку. Звільнені від практичної частини залучаються як помічники учителя.
Перевірка домашнього завдання	30 с	Учні зав'язують довкола попереку вузлом «прямий». Учитель перевіряє правильність зав'язаного вузла.


<p>Техніка безпечної поведінки на заняттях з туризму.</p>	<p>30 с</p>	<p>Враховувати швидкість пересування, бути уважним і не поспішати. На етапі спуск і підйом – враховувати безпечні зони. Не порушувати послідовність виконання вправ. Не допускати двох учнів при виконанні вправ на мотузці. На етапі купин і жердин – торкнутися всіх купин, не кидати й не розкидати жердини. Пам'ятати: один учень – один карабін – одна мотузка.</p>
<p>Теоретико-методичні знання</p>	<p>1,0</p>	<p><b>1. Види туризму</b></p> <p>Спортивний туризм поділяють:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. пішохідний</li> <li>2. лижний</li> <li>3. гірський</li> <li>4. водний</li> <li>5. велосипедний</li> <li>6. автомобільний</li> <li>7. вітрильний</li> <li>8. спелеологічний (печерний)</li> </ul> <p><b>2. Топографічні позначки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>502  - широка дорога з покриттям</li> <li>505  - ґрунтова дорога</li> <li>507  - стежка</li> <li>301  - море, озеро, ставок</li> <li>526  ,  - будівля</li> <li>111  - пагорб</li> <li>114  - яма</li> <li>115  - мікрояма</li> <li>211  - відкритий пісок</li> <li>701  - точка початку орієнтування</li> <li>702  - контрольний пункт</li> <li>405  - ліс, що легко пробігається</li> </ul>

<p>Вимірювання ЧСС. Візуальний контроль.</p>	<p>30 с</p>	<p>Норма – 15 ударів ЧСС за 10 с. Учням, пульс яких перевищує норму, одягають пульсотаксметри для відстежування інтенсивності ЧСС (додаток 3).</p>
<p>Повторення стройових вправ: Повороти на місці (ліворуч, праворуч, кругом).</p>	<p>30 с</p>	<p>Стежити за чітким виконанням вправи.</p>
<p>Перешикування в колону по чотири. Вправи виконуються фронтальним методом з музичним супроводом та демонстрацією фото- та відеоматеріалів за допомогою програм Winamp, MX Player та проектора і аудіосистема з WI-FI.</p>		

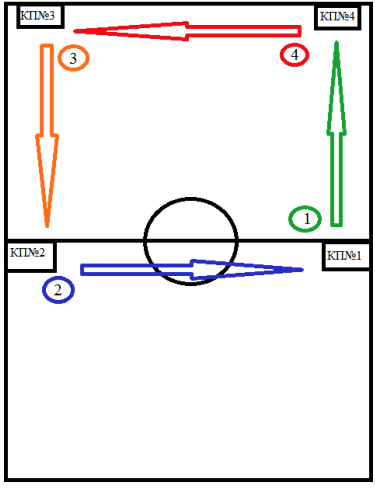
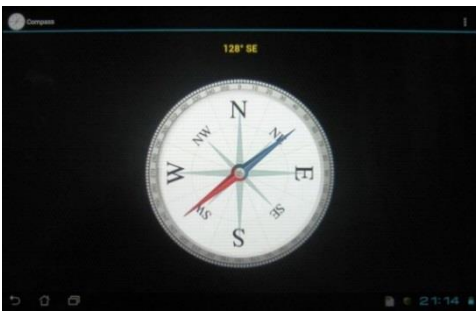
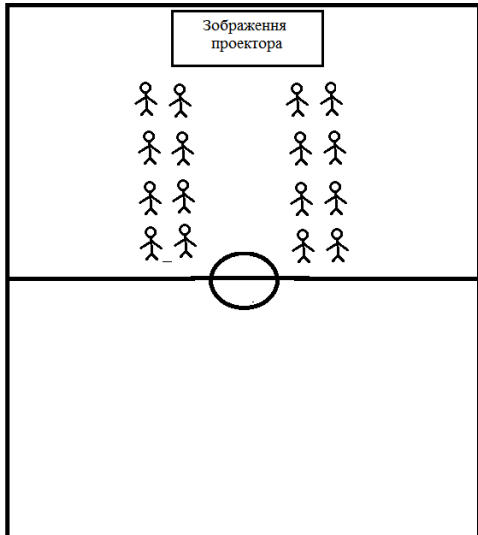
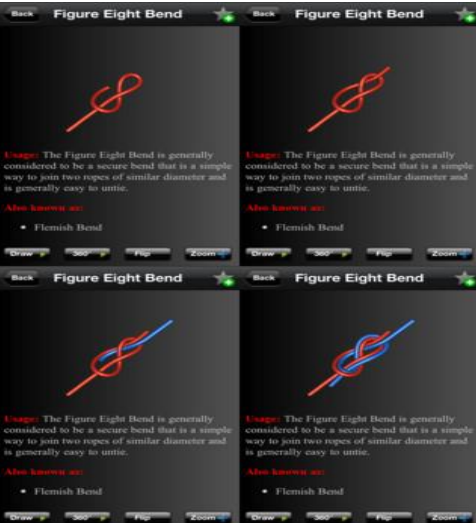
<p><b>Комплекс складно-координаційних загально розвивальних вправ.</b></p> <p>В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони;  1-2 – два кола руками вгору;  3-4 – два нахили, руки в сторони (пружно);  5-7 – повороти тулуба на кожний рахунок.</p>	<p>3,0</p>	<p>Вправи виконувати спочатку повільно, а потім швидше.  Обов'язково за демонстратором.</p> 
<p>В. п. – те саме;  1 – присідання, руки вперед;  2 – встати – руки вгору;  3 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги;  4 – в. п.</p>	<p>2-4 рази</p>	
<p>В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору;  1 – дугами ліворуч, руки вниз-праворуч, змах правою ногою вперед-лівою;  2 – зворотнім рухом у в. п.;  3-4 – дугами, праворуч, руки вниз-ліворуч, змах лівою ногою вперед – праворуч.</p>	<p>4-6 рази</p>	
<p>В. п. – руки вгору;  1 – дугами вперед – руки назад, змах лівою ногою;  2 – дугами вперед – руки вгору, змах лівою ногою назад – прогнутися;  3 – дугами вперед – руки назад, змах лівою ногою;  4 – зворотнім рухом у в. п.;  5-8 – те саме правою ногою.</p>	<p>2-4 рази</p>	
<p>1 – руки в сторони, мах правою ногою вправо;  2 – випад вправо – дугами донизу руки схресно перед грудьми;  3 – дугами донизу – руки в сторони – мах правою ногою праворуч;  4 – в. п.;  5-8 – те саме, лівою ногою ліворуч.</p>	<p>2-4 рази</p>	
<p>В. п. – стійка ноги нарізно, праву руку вперед, ліву на пояс;  1 – із поворотом тулуба праворуч круг правою рукою донизу;  2-3 – згинаючи праву ногу (напівприсід), два нахили до лівої ноги, правою рукою торкнутися носка лівої ноги;  4 – в. п.; 5-8 – те саме в інший бік.</p>	<p>2-4 рази</p>	

<p>1 – праву руку на пояс;  2 – ліву руку на пояс;  3 – праву руку до плеча;  4 – ліву руку до плеча;  5 – праву руку вгору;  6 – ліву руку вгору;  7-8 – два рази плеснути в долоні;  9-16 – те саме у зворотній послідовності.</p>	<p>2-4 рази</p>	
<p>Стрибки на двох ногах, виконуючи руками попередню вправу.</p>	<p>1-2 рази</p>	
<p>1 – руки в сторони;  2 – в. п.; 3-4 – те саме; 5 – руки в сторони, змах правою праворуч; 6 – в. п.; 7 – руки в сторони, змах лівою ліворуч; 8 – в. п. 9 – руки в сторони, змах правою ногою праворуч; 10 – випад праворуч, руки схресно перед грудьми; 11 – руки в сторони, поштовхом правою змах правою ногою праворуч; 12 – в. п.; 13-16 – те саме, що 9-12 ліворуч.</p>	<p>1-2 рази</p>	
<p><b>Комплекс вправ фітнесу:</b>  Зміцнення фізичного тонусу і м'язів ніг.</p>	<p>5,0</p>	<p>Виконувати по черзі обома ногами в ліву та праву сторони.</p>
<p><b>ВПРАВА № 1</b>  <b>СУМО-ПРИСІДИ</b></p>	<p>15 разів</p>	<p>Носки в сторони під кутом 45 градусів. Таз уперед, коліна чітко по лінії.</p> 
<p><b>ВПРАВА № 1-1 НА РОЗТЯГНЕННЯ.</b>  <b>ПЕРЕКАТИ З НОГИ НА НОГУ</b>  <b>В ПОЛОЖЕННІ СИДЯЧИ</b></p>	<p>6-8 разів</p>	<p>Потягнути м'язи, які працювали, вправо та вліво.</p> 

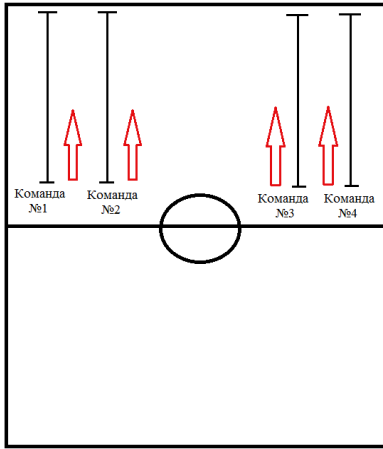
<p style="text-align: center;"><b>ВПРАВА № 2 МАХИ</b></p>	<p style="text-align: center;">15 разів</p>	<p>Коліна не згинати. Слідкувати за тулубом. Не «завальоватися» в сторони. Носок всередину.</p> 
<p style="text-align: center;"><b>ВПРАВА № 2-1 НА УТРИМАННЯ РІВНОВАГИ</b></p>	<p style="text-align: center;">30 с</p>	<p>Стойка на одній нозі, руки в сторони</p> 
<p style="text-align: center;"><b>ВПРАВА № 3 ПІДНІМАННЯ НІГ ЛЕЖАЧИ</b></p>	<p style="text-align: center;">15 разів</p>	<p>Лежачи на боку піднімання ноги вгору. Коліно не згинати.</p> 

<b>ВПРАВА № 3-1 НА РОЗСТЯГНЕННЯ</b>	30 с	Сидячи, ногу праву – вперед, ліву – максимально в сторону. 
Команда «Кроком руш!». Ходьба з вправами на відновлення дихання	30 с	Група рухається в колону по одному.

**Основна частина (29 хв.)**

Шиккування в групі по 4 учні		Груповий метод
 <p>1. Ознайомити з орієнтуванням по контрольних пунктах та навичками ходьби за азимутом</p>	6,0	 <p>Використання програми Compass. Учні діляться на групи по 4-5 учнів. Кожна група має смартфон зі встановленою програмою Compass і виконують рух, визначаючи координати кожного контрольного пункту.</p>
Перешиккування в шеренгу по чотири		Груповий метод
<p>2. Навчити в'язати туристичні вузли: «схоплюючий», «вісімка»</p>  <p style="text-align: center;">Зображення проєктора</p>	6,0	<p>Використання програми</p>  <p style="text-align: center;">Knots 3D (вузли)</p> <p>У кожного учня мотузка</p>
Перешиккування в колону по чотири		Поточний метод

3. Удосконалювати техніку виконання спуску та підйому спортивним способом.



9,0

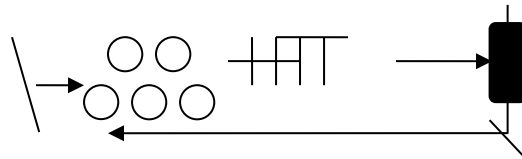
Команди виконують спуск і підйом, послідовно рухаються по мотузці, прикріплені вузлом «схоплюючий» та карабіном з використанням рукавиць.

Відеозйомка виконання учнями техніки рухів з акцентуванням уваги на тих, які припускаються помилки (завдяки камери WI-FI (№ 1) та розкадровки техніки рухів за допомогою програми AndroVid із використанням проектора).

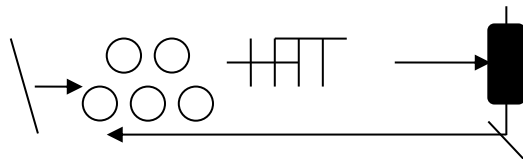


Естафети з подоланням смуги перешкод

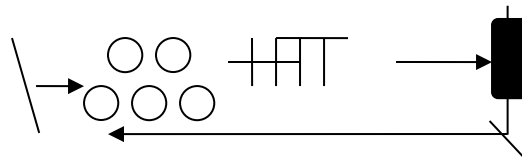
Естафета № 1 – Види туризму



Естафета № 2 – Топографічні позначки.



Естафета № 3 – В'язання вузлів .



8,0  
2-3  
рази

По команді «Руш!» учні долають смугу перешкод та пишуть на ватмані відповіді на завдання: «Види туризму».

2-3  
рази

По команді «Руш!» учні долають смугу перешкод та пишуть на ватмані відповіді на завдання: «Топографічні позначки».

2  
рази

По команді «Руш!» учні долають смугу перешкод, в'яжуть туристичні вузли: «схоплюючий», а потім «вісімку». Повертаються і передають естафету.

Відеозйомка виконання учнями естафети з подоланням смуги перешкод (за допомогою камери WI-FI) для подальшого аналізу відеоматеріалів, додаткового домашнього завдання та оцінювання успішності.		
<b>Заключна частина (4 хв.)</b>		
Перешиккування в колону по одному, виконання вправ на відновлення дихання	30 с	Темп – повільний, стежити за диханням.
Релаксація і ароматерапія	1,0	Учні лягають в коло на «каримати» головою до центру. У центрі кола знаходиться аромалампа, учні заплющують очі й намагаються розслабити м'язи. Слухають текст релаксації та розслаблюючий музичний супровід.
Перешиккування в одну шеренгу. Підбиття підсумків уроку	1,0	Указати на типові помилки і способи їх усунення.
Підбиття підсумків естафети		Аналіз відповідей учнів.
Оцінювання успішності		Оцінки виставляються в таблицю стилусом в електронний журнал за допомогою програми Polaris office.
Вимірювання ЧСС	30 с	Норма – 15 ударів за 10 с.
Учитель знімає пульсотаксометри	30 с	Дає пояснення та аналізує фізичне навантаження учнів із групи «ризик».
Домашнє завдання: Виконати орієнтування по карті, визначити азимут та топографічні знаки за маршрутом руху.	30 с	Учитель роздруковує та роздає учням топографічну карту місцевості для виконання домашнього завдання за допомогою електронного компаса та мапи на своїх смартфонах (дод. 7).
Організований вихід зі спортивної зали		Учні шикуються в колону по одному і виходять із спортивної зали.



### **2.3. Використання новітніх гаджетів для забезпечення ефективності фізкультурно-спортивної діяльності школярів (фітнес-браслети і трекери)**

XXI століття – час переходу до високотехнологічного інформаційного суспільства, в якому якість людського потенціалу, рівень освіченості та культури набувають особливого значення для економічного й соціального поступу країни. Інтеграція та глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, які відбуваються у світі, перспективи розвитку української держави на найближче десятиліття вимагають оновлення освіти, що передбачає переосмислювання структури, змісту, методів, форм навчання й виховання, системи контролю й оцінювання, стиль відносин, управлінські рішення, взаємовідповідальність учасників освітньо-виховного процесу, напрями фахової підготовки.

Аналізуючи стан освіти відповідно до вимог суспільства, темпів росту культурного, виробничого, наукового потенціалу, слід зазначити, що за багатьма позиціями її рівень цим вимогам не відповідає. Отже, порушується питання про необхідність зміни наших уявлень, вимог щодо здоров'я людини, нації, людства.

Ситуація зі станом здоров'я населення – це результат низького рівня знань щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення власного здоров'я упродовж усього життя.

Організм людини формується та вдосконалюється під впливом рухової активності. Відтак, недостатня фізична активність у шкільному віці призводить до розладів нормальної діяльності систем організму, порушень обміну речовин, швидкій втомлюваності тощо.

З огляду на це, особливо актуальною є проблема пошуку та впровадження засобів індивідуального обліку та контролю фізичної активності учнів з метою покращення здоров'я. Для збільшення ефективності процесу фізичного виховання (формування здорового способу життя, підвищення рухової підготовленості тощо) необхідно використовувати все різноманіття форм, що дозволяє організувати фізичну активність згідно ціннісним орієнтаціям, інтересам і потребам учнів.

Два або три уроки фізичної культури на тиждень, в силу своїх організаційних та дидактичних особливостей, не забезпечують учням потрібний тренувальний ефект, а система позакласного фізичного виховання настільки недосконала в організаційно-методичному й матеріально-технічному відношенні, що не в змозі ефективно вирішити поставлені завдання. Тому актуальною є проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей. Адже саме умови проведення шкільного уроку фізичної

культури вимагають використовувати фізичні вправи, проведення яких передбачало б наступне: регульовану в часі тривалість, високу моторну щільність, інтенсивність фізичного навантаження в залежності від завдань уроку; обмежене місце проведення; велику кількість учасників.

Впровадження інформаційних технологій в учбовий процес може не лише підвищити ефективність навчання, а й формувати фізичну культуру особистості, що виражається в посиленні мотивації до занять фізичними вправами, веденні здорового способу життя, необхідності фізично розвиватися й удосконалюватись. Відтак, застосування комп'ютерних технологій – важливий резерв вдосконалення змісту освіти у сфері фізичної культури і спорту. Сучасний навчальний процес складно уявити без використання електронних підручників, мультимедіа, тестуючих і контролюючих комп'ютерних програм. У зв'язку з цим актуальним є розробка методики впровадження мультимедіа-технологій у процес пізнання, використання яких могло б внести певний вклад в ефективність навчання з предмету «Фізична культура».

Насправді, теоретичних знань у вигляді підручників, статей та іншого не завжди достатньо. Кожен учень – це індивідуальність. Тому для ефективної роботи та досягнення бажаних результатів доцільно було б відслідковувати щоденні рухові досягнення, аналізувати, своєчасно виявляти рухові помилки та корегувати їх. Тому в діяльності учителя фізичної культури стають в нагоді новітні гаджети – *фітнес-браслети* та *трекери* [34; 36].

Технології розвиваються з неймовірною швидкістю, надаючи нові рішення, що покращують якість життя. Спочатку можна було рахувати кількість калорій у спеціальних програмах на комп'ютері, потім вони перейшли до смартфона разом з додатками, що відслідковують перебіг сну та рухову активність учня. Але телефон не завжди ефективний засіб на уроці фізичної культури. Отже для комплексного підходу необхідне дещо те, що поєднуватиме можливість відслідковувати різноманітну рухову діяльність учнів.

І тут у пригоді стають фітнес-браслети і трекери. «Професійні» гаджети для спорту існують давно. Але вони не завжди доступні, а тому не отримали масового розповсюдження. У свою чергу фітнес-браслети дають можливість кожному учню розпочати вести здоровий спосіб життя та досягти бажаних результатів. Принцип їх роботи максимально простий – пристрій одягається на руку або кріпиться у вигляді «кулону», а також ставиться додаток на телефон. Пристрій фіксує фізіологічні показники (насиченість крові киснем та ЧСС, щоденну рухову активність та перебіг сну, кількість затрачених калорій тощо) та надасть «аналітику» для подальшого корегування дій (рис. 2.9).



**Рисунок 2.9. Різні модифікації бездротових трекерів рухової активності.**

Малорухливий спосіб життя, всілякі нездужання і хвороби молодого покоління – це вирішальні фактори для впровадження та використання новітніх гаджетів. Оскільки традиційний зміст уроку фізичної культури не дозволяє виправити ці факти, необхідним стає оновлення змісту уроку за допомогою «новинок» техніки.

Використання паперових та гумових браслетів, пульсотактометрів дещо поступаються за своєю ефективністю фітнес-браслетам і трекерам, які надають вчителю більше можливостей, а саме:

- у досягненні цілі уроку (установка цілі, нагадування, повідомлення тощо);
- у контролі за обсягом рухової активності (крокомір, відслідковування активності, вибір виду тренування тощо);
- у контролі за вагою (лічильник калорій, щоденник харчування, сканер штрих-кодів тощо);
- у контролі за перебігом сну (відслідковування сну через його кількість та якість, «розумний» будильник тощо);
- у контролі за показниками ЧСС.

Можливості цих гаджетів доцільно також використовувати для контролю навантаження за добу, тиждень, місяць, рік, що необхідно вчителю фізичної культури для визначення оптимального фізичного навантаження у відповідності до самопочуття та фізичного розвитку учня; на уроках фізичної культури, самостійних заняттях, при занятті різними видами спорту (секційній роботі), особливо при заняттях плаванням, велоспортом тощо.

Як різновид гаджетів, можна використовувати спортивний годинник з розширеними функціональними можливостями, такими як підтримання додатків та управління мобільними операційними системами (камера, акселерометр, термометр, барометр, компас, хронограф, калькулятор, мобільний телефон, сенсорний екран, GPS-навігатор, динамік, планувальник

тощо). Деякі годинники мають функціональність спортивних трекерів. Такі моделі можуть підтримувати програми тренування, відслідковування маршруту, датчик серцебиття, крокомір. Вони можуть управляти або отримувати дані з інших пристроїв (смартфонів, планшетного комп'ютера) та підтримують бездротові технології – Bluetooth, Wi-Fi, GPS.

Важлива особливість спортивного годинника – це кардіомонітор. Раніше монітор серцевого ритму розміщувався на грудній клітині, що було досить незручним при виконанні різноманітних фізичних вправ. Сьогодні це вбудований у браслет оптичний сенсор, який у режимі реального часу відслідкує ЧСС, що дозволяє вчителю та учню оперативно скорегувати параметри фізичного навантаження.

Використання функції GPS у гаджетах також дозволяє здійснювати оперативний прийом-передачу даних щодо функціонального стану учнів. Обмін даними з гаджетом здійснюється за допомогою супутникового зв'язку GPS (Global Positioning System), що дозволяє визначити точне місцезнаходження учня, здійснити відслідковування та контроль через смартфон або планшетний комп'ютер (рис. 2.10).

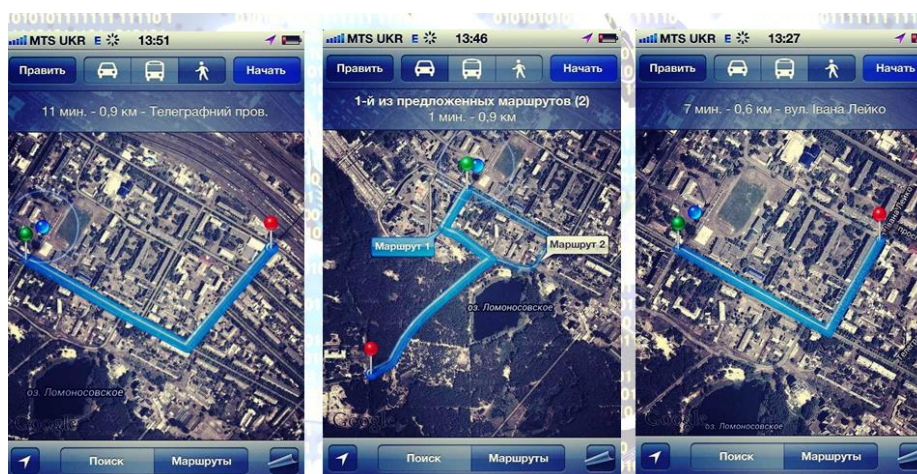


**Рисунок 2.10. Функції GPS у гаджетах на уроках фізичної культури.**

Крім того, викладач може підключитися до сервера системи, використовуючи програмне забезпечення (LoseIt, MyMapFitness, MyFitnessPal, Maxwell Health, Fitnio, Fitocracy, Lose, RunKeeper, Endomondo). Система відображає місцезнаходження учня та маршрут його пересування на мапі. При цьому пересування гаджета учня можна аналізувати в режимі реального часу (онлайн) або згодом на сайті.

Актуальне використання такої функції гаджетів під час підготовки домашнього завдання та самостійних занять. Через деякі методично-

організаційні особливості уроку вчителів не завжди вдається перевірити виконання домашнього завдання, але завдяки технологіям це значно оптимізує можливість оцінювання фізичної активності учня (рис. 2.11).



**Рисунок 2.11.** Домашнє завдання на уроці фізичної культури з використанням можливостей GPS-навігації.

З розвитком інноваційних технологій гаджети можуть бути замінені на біометричні браслети – тобто комплекс натільних датчиків, що постійно фіксують біометричні показники. Вони дозволять фіксувати дані різних сенсорів, відображати показники на кольоровому дисплеї, зберігати інформацію в хмарному сховищі. Результатом роботи таких пристроїв стане біо-журнал з даними про стан фізичної підготовленості конкретного учня. Пристрій заміряє температуру тіла, пульс, кров'яний тиск, вміст кисню, стежить за фазами сну і рівнем стресу, а також має досить широкий функціонал: спідометр, альтиметр, крокомір, лічильник калорій (рис. 2.12).

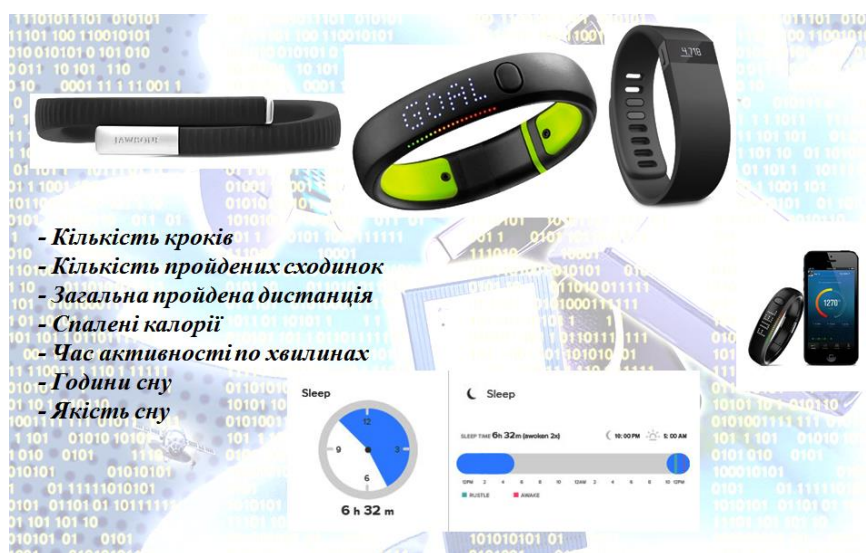


**Рисунок 2.12.** Перспективи впровадження новітніх гаджетів для забезпечення ефективності фізкультурно-спортивної роботи.

Залежно від інтенсивності фізичного навантаження та рівня серцевого ритму браслет може світитися чотирма кольорами – синім, зеленим, жовтим та червоним. За кольором браслету можна визначити частоту серцевих скорочень від світлих тонів при малому пульсі до червоного – при максимальних показниках ЧСС.

Отже, фітнес-трекери та браслети – це пристрої, які відстежують рухову активність учня і допомагають йому підтримувати її на достатньому рівні, який потрібний для збереження здоров'я; дозволяють контролювати стан організму та фіксувати рухову активність як під час заняття спортом, так й у повсякденному житті (рис. 2.13).

Фітнес-трекери, або трекиери фізичної активності, за останні роки стали набагато «розумнішими» та вимірюють більше параметрів, ніж їх попередники. Ці пристрої дозволяють людині дещо по іншому поглянути на власні звички, які становлять основу нашого стилю життя. Більшість сучасних трекерів фізичної активності дають можливість визначати обсяг й інтенсивність Вашого рухового навантаження кожного дня, розраховують кількість спожитих та витрачених за добу калорій, надають інформацію щодо Вашого перебігу сну та психоемоційного напруження тощо.



**Рисунок 2.13.** Використання фітнес-браслетів для відстеження стану фізичної активності учнів.

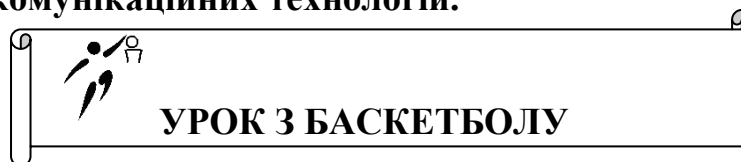
Так би мовити найбільш «розвинені» трекиери можуть синхронізуватися з моніторами серцевої активності, «розумними» вагами та іншими пристроями, що дозволяють більш точно визначити фізичний стан людини.

Сподіваємося, що вже в найближчому майбутньому ці прилади стануть такою ж нормою та обов'язковим аксесуаром кожної культурної людини.

Використання новітніх гаджетів стає важливим механізмом позитивного

впливу на підростаюче покоління. Фізична культура за таких умов у новій формі закладає основи всебічного удосконалення фізичної природи підлітка та дотримання ним здорового способу життя. Сучасна дійсність диктує гостру необхідність освоєння в педагогічній практиці нових способів стимулювання самопізнання, самовизначення та самореалізації учнів, формування культури, духовного і фізичного здоров'я підростаючого покоління, що дозволить кожному учневі визначити власний шлях розвитку і професійної діяльності.

### **Орієнтовний план-конспект уроку з баскетболу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.**



#### **Варіативний модуль: «Баскетбол».**

**Тема уроку:** Ведіння та кидки баскетбольного м'яча.

**Тип уроку:** Повторення та удосконалення навчального матеріалу.

**Мета:** Навчити ведінню і кидкам м'ячів різних діаметрів та техніко-тактичним діям у нападі.

#### **Завдання уроку:**

1. Дидактичні:

- ✓ ознайомити з вправами кидків, відбивання та ловлі малого м'яча-еспандера;
- ✓ навчити техніко-тактичним діям у нападі;
- ✓ здійснювати виконання ведіння та кидків м'ячів різних діаметрів та вправ професійно-прикладного характеру;
- ✓ перевірити фізичну активність за допомогою крокоміра та інших пристроїв.

2. Оздоровчі:

- ✓ формувати поняття про фітнес-оздоровчі технології засобами флексисліму.

3. Виховні:

- ✓ виховувати свідоме ставлення до рухливого способу життя;
- ✓ виховувати бажання займатися новими видами рухової активності.

4. Розвивальні:

- ✓ сприяти розвитку координації рухів, рівноваги, спритності та витривалості.

5. Професійно прикладна фізична підготовка:

- ✓ вдосконалення функції зорового і тактильного аналізаторів, рухливості нервових процесів;

- ✓ розвиток швидкості реакції, витривалості і рухливості суглобів кисті.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Рівень комфорту:** t – 19°C при 30 % вологості, 200 Люкс.

**Обладнання:** «карімати», м'ячі-еспандери d 70 мм двох видів жорсткості, баскетбольні м'ячі (розмір 5) з довжиною окружності 690-710 мм, баскетбольні м'ячі (розмір 6) з довжиною окружності 720-740 мм, баскетбольні м'ячі (розмір 7) з довжиною окружності 750-780 мм.

**Технічні засоби навчання:** крокоміри, смартфони із вбудованими акселерометрами, фітнес-трекери.

**Електронні дидактичні матеріали:**

- фотоматеріали: фотокомплекс вправ флексисліма, вправ з м'ячем-еспандером;
- відеоматеріали: розминка;
- аудіозапис: музичний супровід, релаксація.

**Технічні засоби:** iPod touch з доступом до Інтернет, радіо-мікрофон, проектор з WI-FI, аудіосистема з WI-FI, мобільні камери з WI-FI – 2шт., стилус.

**Програмне забезпечення:** S Health, i Light Meter, Polaris office, AndroVid, MX Player, Winamp, Opera Mobile, секундомір Xtreme, тактична панель «Баскетбол». Перед початком уроку вчитель за допомогою вбудованих датчиків і програми S Health і Light Meter вимірює показники температури, вологості повітря, рівень освітлення спортивної зали.

Зміст навчального матеріалу		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв.)</b>			
	<b>Організовуючі вправи</b> Шикування, привітання, повідомлення завдань уроку. Опитування самопочуття учнів	30 с	Концентрування уваги учнів, спрямувати їх на розв'язання завдань уроку. Учні, які звільнені від занять, залучаються до уроку як помічники.
	Перевірка домашнього завдання	30 с	Аналіз пройдених кроків за останній день (до уроку): - менше 5000 кроків – малорухливий спосіб життя, - 5-7,5 тисяч кроків – недостатньо рухливий - 7,5-10 тисяч – рухливий - 10-12,5 тисяч кроків – рекомендований спосіб життя, - понад 12500 кроків – надзвичайно рухливий



	Техніка безпечної поведінки на уроці	30 с	Виконувати вправи за командою чітко й правильно. Рухатися в одному напрямку. Правильне виконання техніки ловлі та кидків м'яча допоможе уникнути травмування пальців.
	Теоретико-методичні знання	1,0	Викладач: «Доброго дня, учні! Сьогодні ми вивчимо комплекс вправ флексисліму. Флексислім – (сила, стрункість, пластичність) – це різновид фітнесу, який складається з функціонального тренінгу і пілатесу, що дозволить зміцнити м'язи, бути струнким, сформувати гарний м'язовий рельєф, розвинути координацію рухів, а пілатес зміцнить вас «зсередини» і сформує досконале тіло. Вправи в флексислімі збираються в «станції» – блоки, які об'єднують кілька рухів на одну чи кілька груп м'язів. Завдяки цьому, переходячи від однієї станції до іншої, ми розвиваємо всі ланки тіла.
	Вимірювання ЧСС. Візуальний контроль.	30 с	Норма – 15 ударів за 10 с.
	Організовуючі команди і вправи: «Рівняйсь, струнко, поворот праворуч та інше»	30 с	Слідкувати за чітким виконанням вправи
Перешиккування в колонну по чотири. Вправи виконуються фронтальним методом з музичним супроводом та демонстрацією фото й відеоматеріалів за допомогою програм Winamp, MX Player, проектору і аудіосистема з WI-FI.			
Розминка (3 хвилини)			
	Рухи рук по колу через сторони догори	6 разів	Акцентувати увагу на правильному диханні через ніс та видих через рот
	Рухи по колу в плечових суглобах	8 разів	Спина рівна, ноги на ширині плечей.
	Ходьба на місці	20 с	З високим підніманням колін
	Присідання	8 разів	Спина пряма, п'яти не відривати від поверхні підлоги
	Випад ногою назад, пружинні прогинання	8 разів	Ноги на ширині плечей. Спочатку лівою, потім правою ногою

Випад ногою назад, руки вперед.	6 разів	Спина «округла»
Нога попереду – нахили вперед	8 разів	У колінах не згинати, спина рівна
Нахили донизу	6 разів	Підніматися з «округлою» спиною, виконувати в повільному темпі
Випади в праву та ліву сторони	8 разів	Пружинні рухи вниз
Випади з поворотом в праву та ліву сторони	8 разів	Повільні пружинні рухи вниз
Пружинні рухи правої ноги в сторону	8 разів	Повільно піднімати руки через сторони догори
Пружинні рухи лівої ноги в сторону	6 разів	Повільно піднімати руки вперед. Виконувати у повільному темпі.
<b>Комплекс вправ флексисліма на основні групи м'язів (5 хвилин).</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Вправа № 1.</b> <b>Розвиває координацію і балансування.</b></p> <p>Вихідне положення – встаньте рівно, ноги на ширині плечей. Зробіть крок правою ногою в сторону, поставивши стопи на ширині плечей, і опустіться в «глибокий» присід. Руки з'єднайте перед собою, складіть долоні. Поверніться до правої ноги – випад. Перенесіть вагу тіла на праву ногу. Сядьте глибше і, відштовхнувши себе вгору, перейдіть в положення «Ластівка» на правій нозі. Потягніться за руками вперед, обидві ноги випряміть у колінах, зафіксуйте в цьому положенні, кілька секунд утримуйте балансування. Поставте ліву ногу назад і поверніться у випад. Перенесіть вагу тіла на ліву ногу і, відштовхнувшись правою, підніміть її перед собою до паралелі стегон із підлогою, коліно зігнуте. Утримуйте це положення декілька секунд. Поверніться у випад – права нога попереду, а потім – у глибокий присід. Випрямити коліна, поставте праву ногу у вихідне положення. Повторіть зв'язку з іншої ноги.</p>	8 повторень у кожен сторону	Чітко дотримуйтеся всіх поз, не втрачаючи баланс. Намагайтеся присідати нижче. Стежте за темпом: він повинен бути комфортним для вас, але без зупинок



### Вправа № 2.

#### Зміцнення косих м'язів живота, балансування і координація.

Вихідне положення як у першій вправі.

Відведіть ліву ногу в сторону, торкаючись носком підлоги і підніміть прямі руки вгору. Нахиліть корпус вправо, зберігаючи одну лінію корпусу і рук. Знайдіть баланс. Опустіть прямі руки перед собою, поєднуючи їх в «замок», і підтягніть ліве коліно до долонь. Стежте, щоб корпус залишався в нахилі.

Витягніть руки вгору, а ліву ногу опустіть на підлогу. Знову зберіться: підтягніть коліно і опустіть складені в замок руки перед собою

4-8 повторень на обидві ноги

Під час виконання вправи утримуйте вагу тіла на опорній нозі, намагайтеся піднімати ногу вище, а корпус сильніше нахилити в бік.



### Вправа № 3.

#### Зміцнення м'язів ніг.

Вихідне положення як у попередніх вправах. Опустіться в глибокий присід, одночасно піднімаючи прямі руки вгору. Спираючись на дещо

Виконайте 8-16 повторів

Ному намагайтеся поставити далі за собою. Стежте, щоб коліно попереду стоячої ноги було направлено вперед

зігнути ліву ногу, відведіть праву в сторону, руки розведіть у сторони для балансу. Утримуючи положення, відчуйте навантаження на опорну ногу, зберігайте балансування. Праву ногу відведіть назад і заведіть навхрест за ліву, опустіться у випад. Знову виведіть праву ногу в сторону і завершіть вправу, поставивши ногу на підлогу. Стопи на ширині плечей. Випрямити коліна і виконайте вправу на іншу ногу



#### **Вправа № 4.**

##### **Зміцнення м'язів спини.**

Вихідне положення як у попередніх вправах. Нахиліться вперед до паралелі корпусу з підлогою, одночасно розводячи руки в сторони. Слідкуйте за тим, щоб спина залишалася рівною, а живіт був підтягнутий. Дещо зігнувши ліве коліно, розгорніть корпус у праву сторону і «загляньте» під праву руку. Руки повинні залишатися прямими, повертайте корпус плавно і в зоні комфорту. Здійсніть поворот в іншу сторону, дещо зігнувши праву ногу. Поверніться у вихідне положення. Виконайте ще два повороти вправо і вліво.

Повторіть вправу 8 разів

Не робіть різких рухів, обов'язково згинайте коліно протилежної ноги, виконуйте поворот за рахунок тулуба, витягайте шию

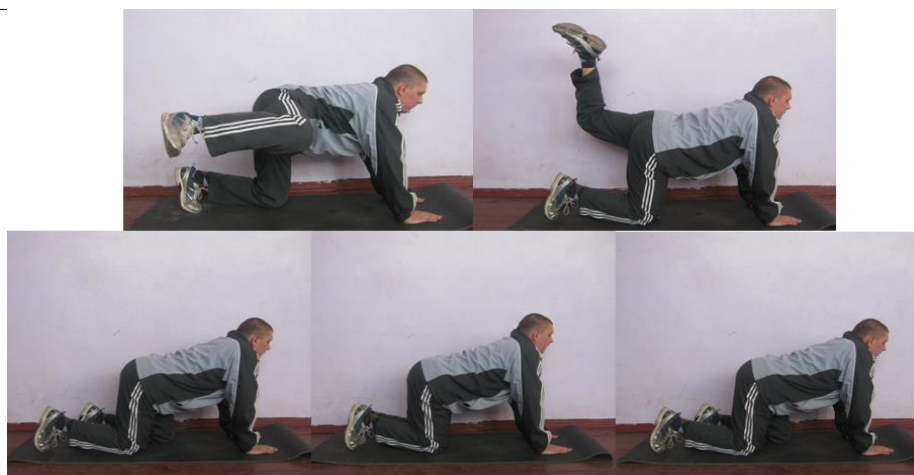


<p><b>Вправа № 5.</b>  <b>Основні групи м'язів.</b>  Вихідне положення як у попередніх станціях. Підніміть руки вгору, присядьте до паралелі стегон з підлогою і торкніться руками підлоги. Упор долонями в підлогу – крок назад спочатку однією ногою, потім іншою. Опустіться на коліна і прийміть положення «планки» на колінах. Живіт підтягнутий, спина пряма, корпус витягнуто у лінію. Згинаючи лікті й спрямовуючи їх назад, опустіться грудьми до підлоги. Зробіть три «віджимання». Перенесіть таз на п'яти і розслабтеся на кілька секунд. Пальцями ніг упріться в підлогу, випрямити коліна і підніміть таз до положення «Куточок». Спина і руки повинні утворювати одну лінію, коліна намагайтеся випрямити. Потягніться п'ятами до підлоги, куприком вгору. Зробіть крок до рук спочатку однією ногою, потім іншою і підніміться у вихідне положення</p>	<p>Виконайте  8-16 повторів</p>	
		
<p><b>Вправа № 6.</b>  <b>Зміцнення м'язів живота.</b>  Вихідне положення – ляжте на спину, руки за голову, лікті направите в сторони, ноги зігніть у колінах, стопи на підлозі. Підніміть корпус і праве коліно назустріч один</p>	<p>Виконайте  по 16 повторів.</p>	<p>Тягніться до коліна ліктем, а не підборіддям і шиєю. При виконанні цієї станції не поспішайте. Ви повинні відчути, як працюють м'язи преса.</p>

<p>до одного. «Розгорніть» корпус так, щоб лівий лікоть прагнув до правого коліна. Слідкуйте за тим, щоб живіт залишався плоским. Лопатки відривайте від підлоги. Тримаючи корпус на вазі, витягніть руки в сторони і випряміть праву ногу, продовжуючи тягнутися до неї лівою рукою. Правою рукою намагайтеся тягнутися в сторону і не торкатися підлоги. Зігніть праву ногу і ліву руку. Опустіться у вихідну позицію. Повторіть вправу в іншу сторону</p>		
--	--	--



<p><b>Вправа № 7.</b>  <b>Зміцнення м'язів ніг.</b>  Вихідне положення – навколішки, вагу тіла рівномірно розподіліть між колінами й ліктями. Зберігаючи в коліні кут, підніміть праву ногу назад до паралелі стегон з підлогою. Стежте, щоб поперек не прогинався, живіт залишався підтягнутим, а шия витягнутою. Підтягніть коліно до грудей, потім відведіть в сторону до паралелі стегон з підлогою. Намагайтеся не «завалюватися» на ліву сторону. Поверніть коліно до грудей і знову відведіть назад. Поставте коліно на підлогу і повторіть вправу іншою ногою</p>	<p>Виконайте по 8 повторів</p>	<p>Протягом вправи рух має відбуватися тільки в тазостегновому суглобі.</p>
---	--------------------------------	---



**Вправа № 8.**

**Зміцнення м'язів спини.**

В. п. – ляжте на живіт, руки вперед паралельно підлозі. Підніміть корпус, згинаючи руки в ліктях і підтягуючи лікті. Випряміть руки за спиною і круговим рухом переведіть вперед, одночасно опускаючи корпус. Рух має нагадувати плавання стилем батерфляй. Погляд направляйте в підлогу, витягайте шию. Намагайтеся, щоб амплітуда руху рук була максимальною, корпус піднімайте якомога вище. Сідниці і ноги повинні постійно бути в напрузі

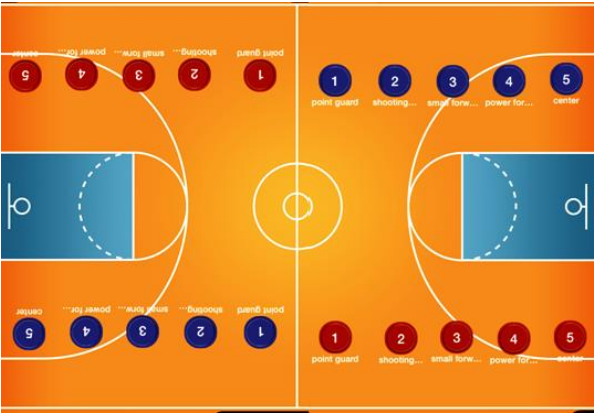
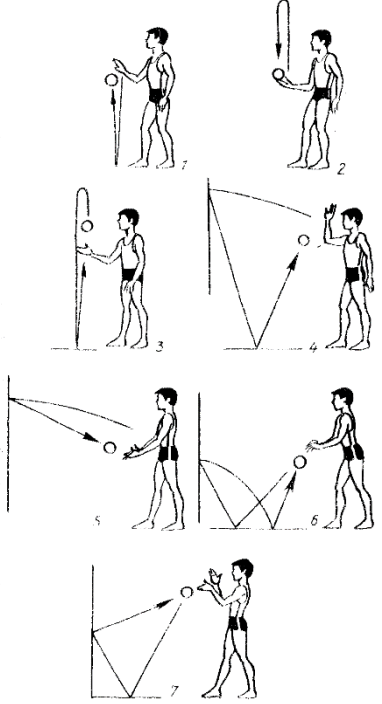
Виконайте  
8-16 повторів



Команда «Кроком руш!». Ходьба у поєднанні з вправами на відновлення дихання

30 с

У колону по одному

<b>Основна частина (29 хв.)</b>		
<b>Шикування в дві шеренги</b> 	30 с	Фронтальний та груповий методи
<b>Ведіння та кидки баскетбольних м'ячів різного діаметру</b>		
<b>Вправи з кидків, відбивання та ловлі м'яча-еспандера (d 70 мм)</b>	6 хв.	У деяких вправах ставати обличчям до стіни
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кинути м'яч прямо вниз і зловити.</li> <li>2. Кинути м'яч прямо вгору і зловити.</li> <li>3. Кинути м'яч прямо вгору, дати впасти на підлогу і потім знизу, коли він відскочить від підлоги, зловити.</li> <li>4. Встати на відстані кількох кроків перед стіною, кинути м'яч вперед і вгору у напрямку до стіни, дати йому впасти на підлогу і потім вже знизу, коли він підскочив від підлоги, зловити.</li> <li>5. Кинути м'яч в тому ж напрямку і зловити прямо від стіни, не даючи впасти на підлогу.</li> <li>6. Кинути м'яч «косо» вниз і вперед у напрямку до стіни і, після того як він, ударившись об стіну, впаде на підлогу і відскочить від нього, зловити.</li> <li>7. Кинути м'яч в тому ж напрямку і зловити, не даючи йому впасти на підлогу.</li> <li>8. Вставши до стіни спиною, кинути м'яч «косо» назад і вгору, щоб він, ударившись об стіну, впав на підлогу, і піймати, коли відскочить від підлоги.</li> <li>9. Кинути м'яч в тому ж напрямку і зловити в руки, не даючи впасти на підлогу.</li> <li>10. Кинути м'яч вниз і назад за напрямком до стіни, щоб м'яч,</li> </ol>	<p>Виконайте по 10 повторів</p> <p>Виконайте по 10 повторів</p>	 <p>Стежити, щоб учень стояв прямо, він може піднімати голову трохи вгору, коли м'яч падає зверху, чи повертати в сторону, якщо м'яч кидається в підлогу і в стіну і летить з одного боку</p>



<p>ударившись об стіну, впав на підлогу, і знизу зловити.</p> <p>11. Кинути м'яч в тому ж напрямку і зловити його, не даючи впасти на підлогу</p>		
<p>12. Прикласти ліву руку долонею до стіни, праву руку під ліву, кинути м'яч з лівої сторони лівої руки (зліва направо) так, щоб він летів дугоподібно, щоб його можна було спіймати з правого боку лівою рукою</p>	<p>Виконайте по 8 повторів</p>	<p>Коли учень ловить м'яч обома руками, кинувши м'яч правою рукою за ліву, йому треба забрати ліву руку від стіни і обома руками зловити м'яч. Коли учень ловить м'яч однією рукою, то він не повинен забирати руку, прикладену до стіни.</p>
<p>13. Правою рукою кинути м'яч з правої сторони лівої руки (справо наліво) так, щоб його можна було спіймати, підвівши праву руку під ліву, з її лівої сторони</p>	<p>Виконайте по 8 повторів</p>	
<p>14. Приставити одну ногу (праву) стопою до стіни, кинути м'яч однойменною рукою, підвівши її під ногу з різнойменної сторони (зліва направо) так, щоб його можна було спіймати з правої сторони.</p> <p>15. Кинути м'яч правою рукою біля правого боку однойменної ноги так, щоб він летів дугоподібно наліво, де і зловити його, підвівши руку під ногу.</p>	<p>Виконайте по 8 повторів на кожену руку.</p>	<p>Кидати м'яч правою рукою близько однієї ноги, а лівою – близько іншої</p>

Ведіння та передачі баскетбольного м'яча (розмір 5) з довжиною окружності 690-710 мм	6 хв.	Головне в техніці ведіння – положення кисті на м'ячі, активний рух руки в ліктьовому суглобі, управління м'ячем без зорового контролю, асинхронна робота рук і ніг
Ведіння м'яча навколо себе. 1-4 – Правою рукою. 5-8 – Лівою рукою.	1 хв.	За сигналом змінити напрямок руху
Ведіння м'яча поперемінно лівою та правою рукою.	1 хв.	Виконувати вправу в уповільненому темпі, голова піднята
Передача м'яча в русі: 	4,0 12 передач	Вправи виконувати в парах
- двома руками від грудей;	30 с	Виконувати на відстані 3-4 м від партнера
- після «подвійного кроку»;	45 с	
- з відскоком від підлоги;	30 с	
- однією рукою;	45 с	Виконувати на відстані на 5-6 м
- знизу;	45 с	
- від плеча.	45 с	
Ведіння та передачі баскетбольного м'яча (розмір 6) з довжиною окружності 720-740 мм	6,0	Головне в техніці ведіння – положення кисті на м'ячі, активний рух руки в ліктьовому суглобі, управління м'ячем без зорового контролю, асинхронна робота рук і ніг
Ведіння м'яча навколо тулуба: 1-4 – Правою рукою 5-8 – Лівою рукою	1 хв.	За сигналом змінити напрямок руху
Ведіння м'яча поперемінно лівою та правою рукою	1 хв.	Учні виконують бігову вправу в уповільненому темпі
Передача м'яча у русі:	4,0 12 раз.	Виконувати на відстані 3-4 м від партнера
- двома руками від грудей;	30 с	
- після подвійного кроку;	45 с	
- з відскоком від підлоги;	30 с	

- однією рукою;	45 с	Виконувати на відстані на 5-6 м
- знизу;	45 с	
- від плеча.	45 с	
Ведіння та передачі баскетбольного м'яча (розмір 7) з довжиною окружності 750-780 мм	3,0	Головне в техніці ведіння – положення кисті на м'ячі, активний рух руки в ліктьовому суглобі, управління м'ячем без зорового контролю, асинхронна робота рук і ніг.
Ведіння м'яча в низькій стійці. Ведіння бігом, передача м'яча від грудей партнера	1,0	Передачу м'яча виконувати на відстані 2-3 м до партнера
Те саме в середній стійці.	1,0	Передачу м'яча виконувати на відстані 3-4 м до партнера.
Те саме у високій стійці	1,0	Голова піднята, на м'яч не дивитися
Шиккування в дві колони	30 с	Груповий метод
<p><b>Вправа «Дзеркало».</b></p> 	4,0	Учень виконує ведіння м'яча перед мобільною камерою з WI-FI і дивиться на своє зображення на проекторі, а вчитель аналізує техніку виконання ведіння м'яча та звертає увагу на помилки



Командні взаємодії.  
Напад через центрального гравця

3,0

Програма «Тактична панель Баскетбол».

1. Гравці нападаючої команди розташовуються (рис. 1). Центровий займає місце у області штрафного кидка і переходить з одного боку «коридору» на іншу. М'яч передається між другим, третім і четвертим і в зручний момент віддається центральному, який атакує кошик.
2. Застосування «схресного виходу» з центровими, які перебувають на «вусах» області штрафного кидка (рис. 2).

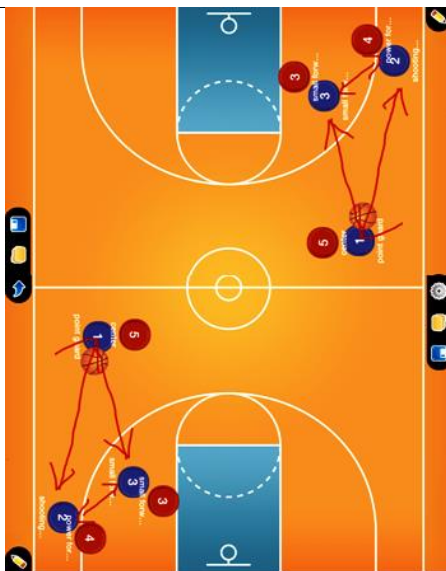


Рис. 1



Рис. 2

Заключна частина (4 хв.)		
Перешиккування в колону по одному, виконання вправ на відновлення дихання	50 с	Темп – повільний, слідкувати за диханням
Вправи для позбавлення напруження очей (міцно заплющити очі, розслабитися та уявити щось приємне)	1,0	Музичний супровід
Перешиккування в одну шеренгу. Підбиття підсумків уроку	1,0	Проаналізувати
Перевірка фізичної активності учнів. Контроль крокомірів		Дається пояснення та аналіз кількості кроків за урок (бажаний результат – не менше 3000 кроків)
Оцінювання успішності		Оцінки виставляються в таблицю за допомогою стилуса в електронний журнал учителя (використовується програма Polaris office)
Вимірювання показників ЧСС		Норма – 15 ударів за 10 с
Домашнє завдання.	30 с	Виконати 2 підходи по 50 разів згинання та розгинання кисті м'яча-еспандера
Організований вихід із спортивної зали	10 с	У колону по одному

#### **2.4. Динамічно керовані моделі та безконтактні сенсорні технології в забезпеченні оперативної інформації при навчанні техніки рухових дій**

Інформаційні технології є вирішальним фактором у розвитку системи освіти і стають основою для формування нового типу середовища навчання.

Неухильне підвищення рівня спортивних досягнень викликає необхідність пошуку нових, більш ефективних шляхів спортивної підготовки, вимагає ще більш пильної уваги до можливості інтенсифікації процесів навчання і тренування учнів та юних спортсменів за допомогою тренажерних пристроїв. Причому все більшого поширення набувають технологічні пристрої, які дозволяють одночасно розвивати фізичні якості та вдосконалювати технічну майстерність [32; 33].

Важливим чинником в забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання та спортивного тренування є здатність учнівської молоді самостійно здобувати знання, формувати й удосконалювати рухові навички і вміння на певному етапі підготовки. У зв'язку з цим, учитель фізичної культури, тренер з виду спорту має вміти розробити певний алгоритм рухів для організації й управління навчально-тренувальної, також самостійної діяльності учнів. Успішному вирішенню цих завдань багато в чому може

допомогти програмоване навчання, спрямоване на оптимізацію процесу навчання та тренування учнів.

Основним джерелом інформації, переданої викладачем учневі, є суб'єктивні думки самого викладача. Він визначає основні, на його погляд, помилки при виконанні фізичної вправи (елементу техніки або тактики) і відповідно до цього дає вказівки на їх виправлення. Однак, навіть досвідченому викладачеві, іноді складно об'єктивно визначити правильність швидко виконуваної вправи.

У сучасному спорті цього вже недостатньо. І викладачу, і учню необхідна оперативна інформація про кількісні й якісні параметри часових, просторових й просторово-часових характеристик різних елементів здійснюваних рухів. Така інформація має, так би мовити, «обслуговувати» навчально-тренувальний процес, стати його невід'ємною, органічною складовою. На основі термінової й об'єктивної інформації про виконання техніки рухів, про допущені рухові помилки, що оцінюються в кількісних параметрах простору і часу, спортсмен може вже в наступній спробі ввести певні корективи в структуру техніки фізичної вправи при безпосередньому консультуванні спеціаліста.

Сучасна теорія і практика спортивного тренування висувають завдання щодо впровадження технічних засобів навчання – вимірювальної та діагностичної апаратури, навчальних і тренажерних пристроїв з програмним забезпеченням, використанням мікропроцесорів і зворотного зв'язку, а також тренажерів для формування рухової дії з переміщенням ланок тіла.

Ідея теорії побудови рухів, за якою будь-яка рухова дія реалізується багаторівневою системою управління, була започаткована М. Бернштейном. П. Анохін сформулював положення про системну організацію нервових функцій, а наукова теорія А. Лапутіна дозволили зробити висновок про те, що для підвищення ефективності управління навчання спортивним рухам необхідно використовувати автоматизовані системи управління. Підвищення ефективності процесу вдосконалення рухових дій у штучно керованому інформаційному середовищі апробовані у працях І. Ратова. Для отримання об'єктивної інформації стосовно техніки рухових дій у сучасну практику тренувань впроваджують різноманітні засоби термінової інформації. Значна роль в цьому належить методу термінової інформації В. Фарфеля.

Однак, не дивлячись на існування значної кількості технічних засобів, їх використання у процесі фізичного виховання та спортивної підготовки ще недостатнє. Отже, для подальшого впровадження технічних засобів навчання необхідний комплексний підхід до вирішення даної проблеми.

Наявні тренажери та пристрої, що використовуються у навчанні рухам в

різних видах спорту, призначені для забезпечення безпеки виконання вправ, отримання термінової та поточної інформації про різні характеристики рухів, зміни зовнішніх умов виконання вправи з метою компенсації моторної недостатності (обмеження негативного впливу сили тяжіння, опору зовнішнього середовища, для зміни пружних та інерційних властивостей снарядів тощо). Подібні технічні засоби дають позитивні результати, але можливість появи рухових помилок не виключають.

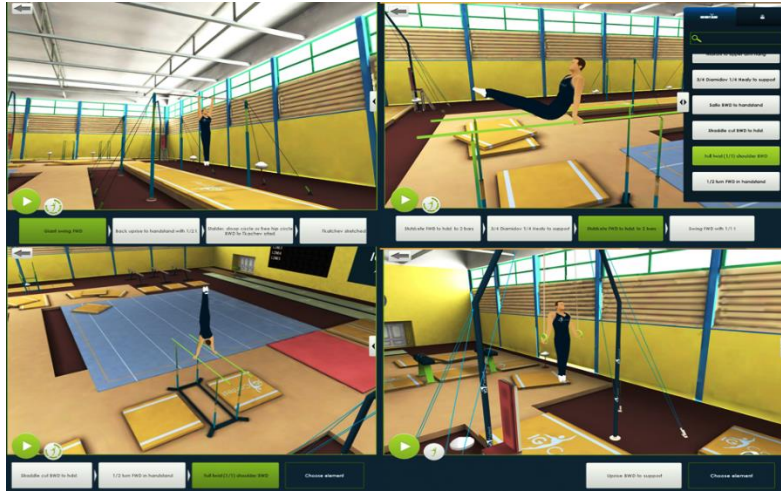
Оскільки будь-яка вправа складається з набору елементарних суглобових рухів, можна визнати, що пристосування такого значення повинні здійснювати необхідне управління і забезпечувати виконання всієї вправи з запланованими показниками.

Реалізація цих завдань, на наш погляд, полягає у використанні *динамічно керованих моделей*. Даний термін поєднує тривимірну комп'ютерну анімацію фігури людини, якою можна керувати в динаміці.

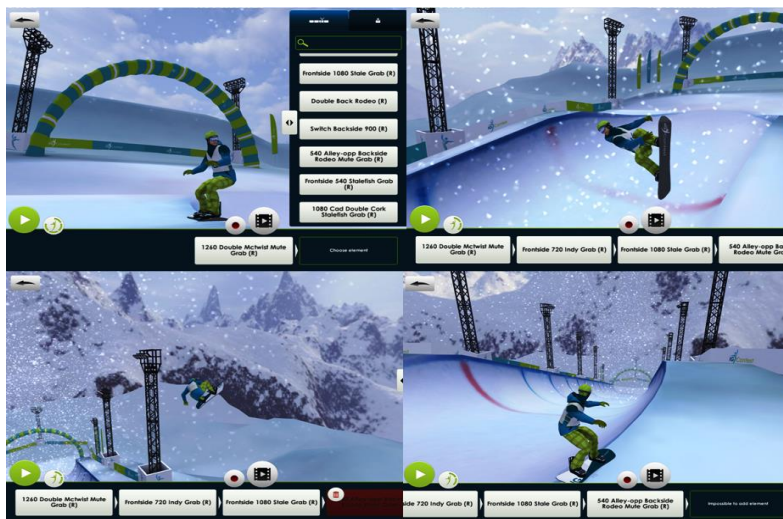
Основою динамічно керованої моделі є моделювання так званого поверхневого ділення. Щоб створити складне тривимірне зображення, для відстеження зміни форми предметів, задаються контрольні точки. Якщо предмет складної форми, то точки розставляються таким чином, щоб розділити його на декілька багатокутників. Багатокутник в основі являє горбисту фігуру з безліччю граней і кутів, тому при необхідності кожен лінійний згинають і розтягують, досягаючи більш реалістичної схожості з природною формою предмета, який він імітує. І тим самим модель людини стає реалістичною, має правильні рухи [32].

Програмне забезпечення динамічно керованої моделі складається з наочної енциклопедії елементів, методичного посібника і щоденника тренувань. З його допомогою можна розробляти комплекси вправ і зберігати їх для подальшого використання, що дозволяє методично вірно поєднувати послідовність елементів техніки фізичної вправи, скласти певний комплекс вправ з урахуванням індивідуальних особливостей.

Використання моделі дає можливість уповільнити виконання елемента, зробити паузу, уважно переглянути кожен рух з оглядом на 360 градусів. Після запису та перегляду виконання різних елементів та їх комбінацій можна отримати оцінку такого виконання не лише вчителем, а й прийняти участь в онлайн турнірі. Такі турніри проводять з обраного спортивного напрямку. Для створення своєї програми виступу учасники обирають елементи, знімають виконання на відео та викладають на сайт. Такі змагання стають популярними та мотивують учнів до подальших занять з улюбленого виду спорту (рис. 2.14, 2.15, 2.16) [44; 65; 92; 93].



*Рисунок 2.14. Використання динамічно керованих моделей в заняттях гімнастикою.*



*Рисунок 2.15. Використання динамічно керованих моделей в заняттях із сноубордингу.*



*Рисунок 2.16. Використання динамічно керованих моделей в заняттях із стрибків у воду.*



Наступним етапом розвитку динамічно керованих моделей при вивченні та вдосконаленні рухів у ігровій формі є під'єднання до них безконтактних сенсорних систем (рис. 2.17).



***Рисунок 2.17. Поєднання динамічно керованих моделей та безконтактних сенсорних систем при організації фізкультурно-спортивної роботи з учнями.***

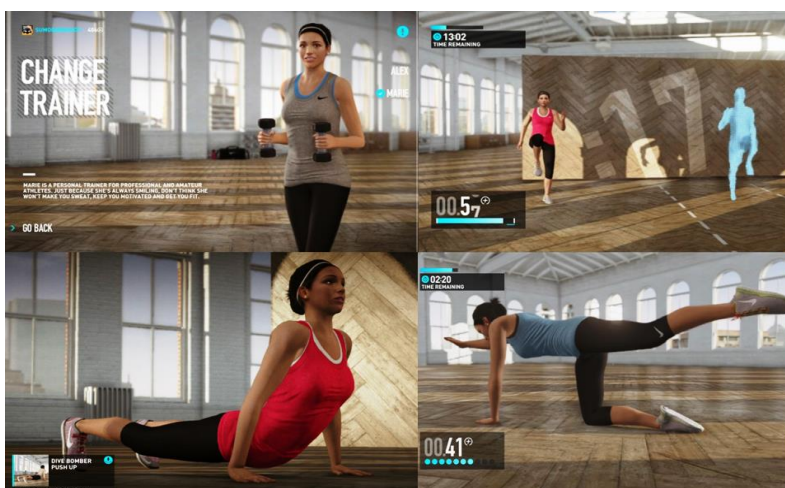
Безконтактна сенсорна система дозволяє користувачеві взаємодіяти з нею через вербальні команди, пози тіла, де показуються об'єкти або малюнки. Безконтактна сенсорна система складається з двох сенсорів глибини, кольорової відеокамери та мікрофонної решітки. Програмне забезпечення здійснює повне тривимірне розпізнавання рухів тіла, міміки обличчя, тембру голосу тощо. Мікрофонна решітка дозволяє виробляти локалізацію джерела звуку і зменшення шумів, що дає можливість говорити без навушників та мікрофона. Датчик глибини складається з інфрачервоного проєктора, об'єднаного з монохромною КМОП – матрицею, що дозволяє отримувати тривимірне зображення при будь-якому природному освітленні.

Такі моделі записуються спеціальним обладнанням з об'єктів, що реально рухаються і переносяться на їх імітацію в комп'ютері. Поширений приклад такої техніки – Motion capture («захоплення рухів»). Спортсмени в спеціальних костюмах з датчиками здійснюють рухи, які записуються камерами та аналізуються програмним забезпеченням. Підсумкові дані про структуру рухів «адаптуються» до тривимірної системи віртуальних персонажів, чим домагаються високого рівня достовірності руху.

Подібна модель перебуває у віртуальній спортивній залі, дає завдання і через камеру стежить за спортсменом, «виражає емоції, розмовляє» тощо. Модель складається з комплексу тренувань, який, оцінюючи результати та враховуючи параметри функціональних систем організму, здатний розробити особисту програму тренувань. Модель прорахує інтенсивність фізичного

навантаження (кількість нахилів, віджимань, підняття ніг тощо) та розрахує коефіцієнт – диференційований показник фізкультурно-спортивних звершень.

Модель з «професійною» точністю оцінює будь-який рух, і після кожного «переглядає» подальший підхід до тренування. Своїми спортивними досягненнями можна поділитися з друзями в соціальних мережах, порівняти власні досягнення з успіхами інших, що мотивує бажання перевершити попередні досягнення (досягнення іншого учасника). Спільні тренування теж передбачені, і навіть, перебуваючи на різних континентах, можна позмагатися з будь-якою людиною завдяки можливостям Інтернету (рис. 2.18).



**Рисунок 2.18. Інтерактивні можливості технології динамічно керованих моделей в забезпеченні самовдосконалення та проведення онлайн-турнірів.**

Аналізуючи можливості моделі, можна виділити наступні її особливості:

- індивідуальні програми;
- функціональний екран рухів;
- динамічний план вправ вибудовується навколо цілей, встановлених користувачем, і змінюється в міру тренувань;
- «інтерактивний» тренер вносить корективи в тренування;
- приєднання до спортивних співтовариств;
- збір у команди або приєднання до вже створених;
- багатокористувацькі онлайн-вправи через відеочат;
- стрічка соціальних новин;
- розвинуті тренувальні сесії.

Осмислення результатів викладеного матеріалу дає змогу зазначити про необхідність більш широкого використання існуючих технологій з метою удосконалення фізичних якостей та технічної майстерності через використання тривимірної комп'ютерної анімації та поширення свободи спілкування засобами Інтернет-технологій. Набуті знання, на наш погляд, можуть бути успішно використанні для удосконалення навчально-виховного

процесу, розробки індивідуального обсягу рухової активності, вивчення та корекції структури рухів у ігровій формі тощо.

Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій у процесі фізичного виховання має за мету надати кожному вчителю широкі можливості для оновлення, вдосконалення, поглиблення своєї професійної майстерності, більш активного застосування інновацій у фізкультурно-спортивній освіті.

Безумовною перевагою запропонованої технології є онлайн-турніри. Світова глобалізація та активне впровадження Інтернет-технологій в організацію і проведення онлайн-змагань дозволять при оцінці будь-якого спортивного заходу враховувати думку кожного, хто не байдужий до спорту і прагне брати в ньому найактивнішу участь. Інтернет-технології дають свободу спілкування та думки всім любителям спорту, ведуть до соціальної рівності.

### **Орієнтовний план-конспект уроку з гімнастики з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.**



#### **Варіативний модуль: «Гімнастика».**

**Тема уроку:** Удосконалення елементів на перекладині та паралельних брусах.

**Тип уроку:** вдосконалення навчального матеріалу.

**Метод:** тренування «по колу».

**Мета:** сприяти фізичному удосконаленню учнів засобами гімнастики, формувати інтерес до регулярної рухової активності як компоненту здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1. Дидактичні:
  - ✓ ознайомити з технологією безконтактних сенсорних систем;
  - ✓ «поглибити» розуміння закономірностей виконання елементів на перекладині та паралельних брусах;
  - ✓ удосконалити виконання комплексу вправ на перекладині та паралельних брусах.
2. Оздоровчі:
  - ✓ формувати та корегувати поставу.
3. Виховні:
  - ✓ виховувати інтерес до занять фізичними вправами та рухової активності.
4. Розвивальні:

✓ сприяти розвитку сили і силової витривалості, емоційної стійкості, сміливості і рішучості.

5. Професійно прикладна фізична підготовка:

✓ підвищення вестибулярної стійкості;

✓ розвиток сили м'язів ніг, черевного пресу і плечового поясу.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Рівень комфорту:** t 20° С при 30 % вологості, 200 Люкс.

**Обладнання:** гімнастичні мати, висока перекладина – 2 шт., паралельні бруси – 2 шт., «карімат» на кожного учня, гантелі – 6 пар.

**Електронні дидактичні матеріали:**

- фотокомплекс: вправи пілоксу, вправи взаємомасажу;

- аудіозапис: музичний супровід, релаксація.

**Технічні засоби:** планшет – 2 шт., смартфон, аудіо система з WI-FI, проектор, Xbox 360 з контролером Kinect, бездротовий геймпад – 1 шт.

**Програмне забезпечення:** S Health, i Light Meter, Polaris office, Winamp, MX Player, секундомір Xtreme, Gymnopedia IGContest, Nike+Kinect Training, «8 хвилин для преса».

Перед початком уроку вчитель за допомогою вбудованих датчиків і програми S Health і Light Meter вимірює показники температури, вологості повітря, освітлення спортивної зали та використовує **електронний план-конспект** уроку згідно Наказу МОН України №1/9-630 від 05.12.2014 року. [70].

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв.)</b>			
1	Шикування, привітання, оголошення завдань уроку. Опитування самопочуття учнів	30 с	Концентрування уваги учнів, спрямувати їх на розв'язання завдань уроку
2	Теоретико-методичні знання	1,0	Пілокс – це фітнес-гібрид, що об'єднує пілатес і кікбоксинг. Кожне тренування дає одночасно кардіо- та силове навантаження, зміцнює м'язи, «підтягує» тіло і покращує поставу. Збільшує витривалість, зміцнює нервову і серцево-судинну системи. Його переваги – у чередуванні активного кардіо- з короткочасним відпочинком. Крім цього він дозволить засвоїти основні удари з боксу, карате і тейквондо.

3	Техніка безпечної поведінки	30 с	Чітке виконання команд вчителя та старшого підгрупи. Слідкувати за самопочуттям. Дотримуватися правил ТБ під час роботи на гімнастичних приладах									
4	Перевірка домашнього завдання	30 с	Аналіз пройдених шагів учнів на передодні уроку за допомогою таблиці									
<b>Таблиця оцінювання рухливого способу життя учнів з використанням шагомірів.</b>												
<b>Кількість кроків</b>	1000	2000	3000	4000	5000	6000	7000	8000	9000	10000	11000	12000
<b>Оцінка учня в балах</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	Контроль самопочуття учнів. Візуальний контроль	30 с	ЧСС-контроль. Норма – 15 ударів за 10 с									
6	Організовуючі команди і вправи: «Рівняйся, струнко, поворот праворуч» тощо	30 с	Слідкувати за чітким виконанням вправи									
Перешиккування в колонну по чотири. Вправи виконуються з музичним супроводом та демонстрацією фотокомплексу за допомогою програм MX Player, проектору, аудіо системи з WI-FI												
7	Комплекс вправ пілокса. Вправи на основні групи м'язів (8 хвилин)											
	<p style="text-align: center;"><b>Вправа № 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Джеб-маятник.</b></p> <p>В. п. – встаньте стопи паралельно на ширині плечей або дещо ширше, коліна зігнуті, таз «підкручений», низ живота підтягнутий, руки в бойовій позиції біля обличчя. Перенесіть вагу тіла на праву ногу. При цьому стопа, коліно і тазостегновий суглоби мають бути на одній вертикальній лінії. Підведіть п'яту лівої ноги і, не відриваючи носок від підлоги, розгорніть коліно дещо всередину. Одночасно лівою рукою виконайте різкий «удар» вперед. Потім перенесіть вагу тіла на ліву ногу, зробивши удар правою рукою</p>	40 с	Виконуйте переكاتи з ноги на ногу. Слідкуйте за положенням корпусу (не нахиляйтеся вперед). Ця динамічна вправа стане хорошою розминкою перед основним комплексом.									



### Вправа № 2

#### Ролл-даун и ролл-ап.

В. п. – руки вздовж тулуба. Нахиліться вперед: повільно, починаючи з шиї, округляйте хребет і опустіться до положення, в якому руки торкнуться підлоги. Так само повільно підніміться і після того, як випрямитесь, круговим рухом підніміть плечі вгору і відведіть їх назад і вниз.

40 с  
3-4 рази

Коліна тримаєте дещо зігнутими, щоб не втрачати балансування і уникнути надмірного розтягнення м'язів



### Вправа № 3

#### Крос-кроли.

Інтенсивні кардіо- вправи на скручування корпусу. Найпростіший варіант: рух долонею до коліна. Стоячи на правій нозі, підніміть коліно лівої так високо, як зможете, одночасно піднесіть до праву руку і торкніться долонею. Поверніться у вихідне положення і повторіть рух для лівої ноги.

20 с

Якщо цей варіант вправи вам здається надто простим, замість долоні тягніться до коліна ліктем



#### Вправа № 4

##### Крос-кроли з ускладненням.

Виконайте таку ж скрутку, але піднімайте випрямлену ногу. Висота підйому ноги залежить від рівня вашої гнучкості та фізичної підготовки

20 с

Головне – не згинати коліно.  
Рукою намагайтеся торкатися носка протилежної ноги



#### Вправа № 5

##### Крос-кроли з ускладненням.

На закінчення ускладніть вправу рухом назад. Виконайте його так само, як і раніше: підніміть зігнуту (в більш складному варіанті випрямлену) ногу вперед і торкніться її рукою. Потім, не торкаючись ногою підлоги, відразу відведіть її назад, зігніть, потягнувшись п'ятою до сідниці, і торкніться за спиною рукою п'яти

20 с

Виконайте рух з іншої ноги








<p align="center"><b>Вправа № 6</b> <b>Ролл-даун і ролл-ап з положенням ноги схресно.</b></p> <p>В. п. – ноги схресно. Так само поступово «скрутяться» вниз доти, поки не торкнетесь підлоги, і підніміться вгору</p>	<p align="center">35 с 3-4 рази</p>	<p>Для правильного виконання тримайте м'язи центру підтягнутими, а коліна дещо зігнутими. Так не втратите балансування і опрацюєте задню і зовнішню поверхні стегон і стопи. Спочатку на ліву, потім на праву ногу</p>
---	---	--



<p align="center"><b>Вправа № 7</b> <b>Жим колінами.</b></p> <p>В. п. – коліна під тазостегновими суглобами, долоні – під плечима, стопи впираються носками в підлогу. Підтягніть низ живота, спину тримайте рівно, не прогинайте поперек, не піднімайте і не опускайте голову, шия повинна продовжувати лінію хребта. Намагайтеся лопатки тягнути до тазу, плечі максимально віддаляйте. Зберігаючи спину рівною, спираючись</p>	<p align="center">35 с</p>	<p>Якщо цей варіант здається простим, ускладніть вправу. Для цього «попружиньте» у верхній точці руху, не опускаючи коліна на підлогу. Високо не піднімайтесь: важливіше, щоб спина залишалася прямою</p>
---	----------------------------	---



<p>на пальці стоп, підніміть коліна над підлогою на кілька сантиметрів. Опустіться у вихідну позицію</p>		
		
<p><b>Вправа № 8</b> <b>«Кішка-верблюд».</b> В. п. – як в попередній вправі. Спочатку максимально округляйте спину, подивіться на живіт, потім, навпаки, прогніться в попереку і грудному відділі, погляд спрямуйте вниз-вперед. Не затискайте шию.</p>	<p>35 с 3-4 рази</p>	<p>Повторіть для відновлення дихання і розслаблення спини</p>
		
<p><b>Вправа № 9</b> <b>«Плавання».</b> Початкове положення – лежачи на животі. Витягніть ноги і руки уздовж й одночасно піднімайте різнойменні руку й ногу на 10-15 см від підлоги, зберігаючи витягування</p>	<p>30 с</p>	<p>Важливо «підкручувати» таз і мінімально прогинатися в попереку. Повинно зберігатися відчуття, немов хочете підняти живіт над підлогою. Велика амплітуда руху в цій вправі не потрібна, важливо зберігати витягування і стежити за тим, щоб коліна були випрямлені</p>
		

<p align="center"><b>Вправа № 10</b> <b>«Плавання» з ускладненням.</b></p> <p>Якщо буде складно виконувати вправу, то робіть 30 секунд рухи руками, а потім ще стільки ж рухи ногами. Якщо навпаки, занадто легко, додайте завдання на координацію – робіть ногами такий же рух «плавця», а лікті по черзі відводьте через сторону до ребер.</p>	<p align="center">30 с</p>	<p>Намагайтеся, щоб ваш корпус при цьому не розгойдувався: тулуб не повинен відхилятися від центральної лінії</p>
		
<p align="center"><b>Вправа № 11</b> <b>Переكاتи.</b></p> <p>Сядьте на підлогу, обхопивши коліна руками, округліть спину, «підкрутіть» таз, підтягніть живіт і «катайтеся» на спині назад-вперед, намагаючись домогтися амплітуди не за рахунок поштовхів ногами, а за рахунок роботи м'язів середньої частини корпусу</p>	<p align="center">35 с 3-4 переكاتи</p>	
		
<p align="center"><b>Вправа № 12</b> <b>Фронт-кік сидячи.</b></p> <p>Сядьте на килимок, праве коліно підтягніть до грудей, спину округліть, руки поставте в «бойову» позицію. Дещо відхиліться назад і різким рухом випряміть праву ногу, виконайте фронт-кік, не торкайтеся підлоги</p>	<p align="center">35 с</p>	<p>Намагайтеся, щоб живіт був втягнений всередину</p>



### Вправа № 13

#### Масаж сідниць.

Сядьте, зігніть коліна, долоні поставите в упор за спиною, лікті зігніть.

Підніміть стопи й підтягніть коліна до грудей. Перенесіть вагу тіла на праву сідницю й перекохуйтеся на ній, таким чином роблячи масаж

35 с  
3-4 кругові рухи на лівій і правій сідниці

Якщо вправу потрібно спростити, обіпріться на передпліччя. Тисніть своєю вагою на м'язи



### Вправа № 14

#### Раунд-кік сидячи.

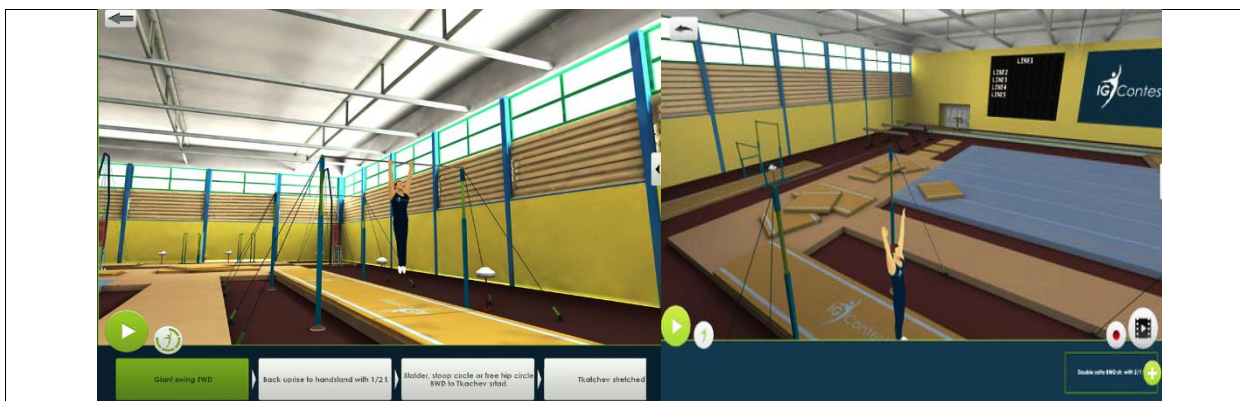
Встаньте на коліна, потім змістіться вліво й опустіться на ліве стегно. Праву зігнуту в коліні ногу підніміть паралельно підлозі. Руки поставте в бойову позицію. Погляд вправо. Під час вправи стежте за тим, щоб лівий лікоть націлювався до лівого стегна, спина не округлялася. Виконайте раунд-кік правою ногою

35 с

Якщо утримувати балансування важко, можна обпертися долонею об підлогу або опуститися на передпліччя

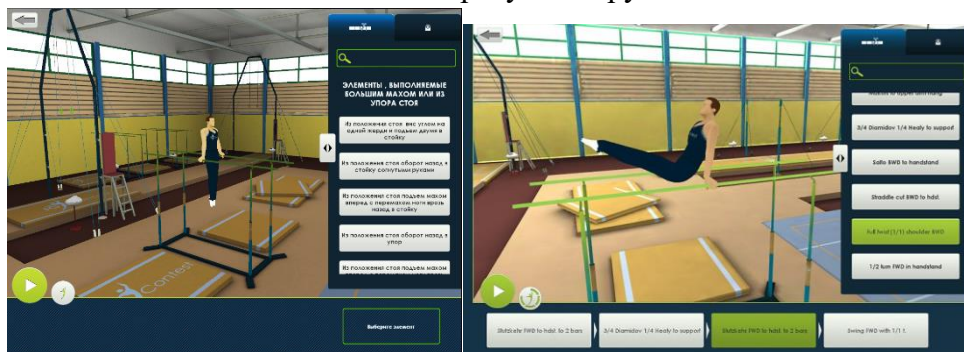


<p align="center"><b>Вправа № 15</b> <b>Бокове «розтягнення».</b></p> <p>Сядьте, схрестивши ноги «потиурецьки». Випряміть спину. Підніміть ліву руку вгору й нахиліться вправо і, розтягуючи ліву бічну поверхню тулуба, потягніться за рукою. Поверніться у в. п., підніміть праву руку й повторіть рух в інший бік</p>	<p align="center">35 с</p>	<p>Слідкуйте за тим, щоб сідниці рівномірно тиснули на підлогу</p>
<p>Команда «Кроком, руш!». Ходьба з вправами на відновлення дихання</p>	<p align="center">30 с</p>	<p>Після повороту ліворуч за командою «Вліво зімк-нись!», утворити три відділення</p>
<p align="center"><b>Основна частина (30 хв.)</b></p>		
<p>1. Пояснення завдання у відділеннях</p>	<p align="center">35 с</p>	<p>Призначити відповідального в кожному відділенні. Пояснити послідовність виконання вправ, нагадати про способи підстрахування. Учень, який виконав вправу, залишається на підстрахуванні</p>
<p>2. Перехід до місць занять</p>	<p align="center">15 с</p>	<p>Підходячи до місця заняття, учні зупиняються лівим боком до приладу, за командою повертаються обличчям до нього</p>
<p>3. 1 відділення. Вправи на перекладині:</p>	<p align="center">6 хв</p>	<p>Наголосити на контролюванні злитності вправ комбінації до кінця її виконання</p>
<p align="center">Перед виконанням вправи учень за допомогою планшета та програмного устаткування Gynopedia IGContest «прокручує» та нагадає послідовність виконання комплексу вправ для поглибленого розуміння рухових дій.</p>		

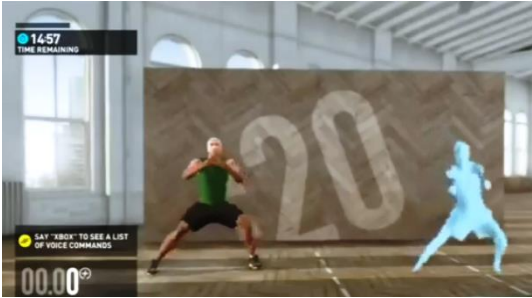















<p>Підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою), оберт уперед – перемах назад – опускання у вис – зіскок махом уперед</p>	<p>3-4 підходи</p>	<p>Під час виконання комбінації стежити за цілісним виконанням елементів. Правильність виконання зіскоку. Застосовувати прийоми самострахування під час виконання комбінації</p>
<p>4. Перехід до наступного місця заняття</p>	<p>30 с</p>	<p>Учні рухаються в колону по одному</p>
<p>5. 2 відділення. Вправи на паралельних брусах</p>	<p>6 хв</p>	<p>При виконанні вправ індивідуально підбирати відстань між жердинами.</p>









Перед виконанням вправи учень за допомогою планшета та програмного устаткування Gynnpedia IGContest «прокручує» та нагадує послідовність виконання комплексу вправ для поглибленого розуміння рухових дій.





<p>Упор на брусах, махи в упорі, сід ноги «нарізно», махом назад або махом вперед зіскок</p>	<p>3-4 підходи</p>	<p>Слідкувати за дотриманням кута. Ноги прямі, злитне виконання елементів комбінації</p>
<p>6. Перехід до наступного місця заняття</p>	<p>15 с</p>	<p>Учні рухаються в колону по одному</p>
<p>7. 3 відділення. Використання безконтактної сенсорної системи. Персональне тренування м'язів верхньої та центральної частини тулуба</p>	<p>6 хв. на кожен підгрупу</p>	<p>Один учень виконує вправу – інші повторюють і по черзі змінюють «ведучого». Після закінчення роботи відділення натискається пауза й наступне відділення продовжує виконувати чергові вправи</p>

Вправа № 1 «Переكاتи»	30 с	По черзі в ліву та праву сторону
		
Вправа № 2 «Стрибки»	30 с	Стрибки зі сторони в сторону по квадрату
		
Вправа № 3 «Біг на місці»	30 с	Торкатися п'ятами сідничних м'язів
		

Вправа № 4 «Швидка реакція»	30 с	Переміщення вліво, вправо та вперед на кола, що з'являються
		
Вправа № 5 «Жим гантелей лежачи»	30 с	Підйом гантелей лежачи
		
Вправа № 6 «Планка»	30 с	Утримувати рівновагу в цій позі
		
Вправа № 7 «Махи»	12 разів	У нахилі махи руками вгору і вбік
		

Вправа № 8 «Літаючий собака»	10 разів	Стоячи навколішки, підйом ноги і руки вперед вгору схресно
		
Вправа № 9 «Швидкісна реакція»	30 с	Переміщення вліво, вправо та вперед на кола, що з'являються
		
Вправа № 10 «Жим гантелей стоячи»	10 разів правою та лівою	Підняття гантелей догори
		
Вправа № 11 «Планка з ускладненням»	10 разів	Підняття по черзі ноги вгору з положення лежачи
		



<p>Вправа № 12 «Жим гантелей сидячи»</p>	<p>12 разів правою та лівою</p>	<p>Підняття гантелей із положення сидячи</p>
		
<p>Вправа № 13 «Лісоруб»</p>	<p>10 разів в різні сторони</p>	<p>Махи гантелей знизу вгору навхрест</p>
		
<p>8. Перешиккування в колону по чотири</p>	<p>15 с</p>	<p>Вправи виконуються фронтальним методом з музичним супроводом та демонстрацією програми «8 хвилин для преса» за допомогою смартфону та проектору з аудіо- системою з WI-FI</p>
<p>9. Перевірка показників ЧСС</p>	<p>10 с.</p>	<p>Аналіз інтенсивності навантаження</p>
<p>10. Використання програми «8 хвилин для преса»</p>	<p>8 хв</p>	<p>Учні повторюють вправи в положенні лежачи</p>
		

11. Релаксаційні вправи спини	2 хв. 6 вправ по 20 с	Учні під музичний супровід у колі виконують вправи взаємомасажу спини
<p>«Дорога в світле майбутнє» «Крила метелика» «Чешуя дракона» «Прогрів хребта» «Прокачка плечей»</p>		
<b>Заключна частина (3 хв.)</b>		
1. Перешикування в одну шеренгу, виконання релаксаційних вправ	1 хв.	1. Встати, ноги на ширині плечей, голову опустити, руки вздовж тулуба. 2. Ритмічно дихати (вдих-видих) з ритмом на три удари пульсу. 3. Зосередитись на ритмі дихання
2. Контроль самопочуття учнів	30с.	ЧСС-контроль. Норма – 15 ударів за 10 с
3. Підбиття підсумків уроку.	1 хв.	1. Нагадування завдань уроку. 2. Відзначення кращих учнів. 3. Оцінювання успішності.
4. Домашнє завдання	20 с	Використовуючи програму або відеоролик програми: «8 хвилин для пресу», повторити перший рівень складності та виконати другий рівень
5. Організований вихід.	10 с	У колону по одному

## **2.5. 3D візуалізація в забезпеченні ефективності фізичного виховання школярів**

Підвищення якості освіти повинно здійснюватися завдяки впровадженню та використанню інноваційних технологій, які орієнтовані не тільки на передачу знань, а й на формування особистісних якостей учнів [28; 29; 35]. Вважаємо, що потребу в розробці нових технологій навчання на основі комп'ютеризації та інформатизації педагогічних систем зумовили світові тенденції, а саме:

- інформатизація та автоматизація галузей науки, техніки і технологій;
- зміна професійної структури суспільства і поглядів людини на професійну діяльність;

- інформаційна інтеграція освіти у світову систему.

Сьогодні 3D-технології міцно влаштувалися в світі комп'ютерної індустрії. Тривимірне моделювання стало невід'ємною частиною інженерного проектування різноманітних технічних пристроїв, архітектурно-ландшафтного дизайну і, звичайно ж, сфери розваг. Нещодавно на ринку з'явилися 3D-телевізори, укомплектовані окулярами для створення стереоскопічного ефекту, що дало змогу використання 3D зображень і 3D відеофільмів у практиці освітньої та фізкультурно-спортивної діяльності. Причому пропонувані варіанти спираються на використання вільно розповсюдженого програмного забезпечення і самостійно виготовлені пристосування для роботи з фото і відео. Це надзвичайно важливо, адже учні самостійно та під керівництвом викладача, зможуть створювати 3D відеоролики і 3D фотографії. Тим самим вони отримують навички роботи з новітніми технологіями, навчаються створювати найпростіші пристосування для перегляду тривимірних об'єктів, будуть створювати ефектні презентації, сторінки сайтів і блогів, працювати з проектами, отже отримують унікальний життєвий досвід.

Завдяки великому інтересу до 3D технологій доступність відповідного обладнання надала потужний поштовх до розвитку цього напрямку не тільки у вузькоспеціалізованих галузях, а й в освітніх установах, в першу чергу, в школах, гімназіях, ліцеях, також у вищих навчальних закладах.

Наочність 3D технологій дозволяє учням вникнути в принцип їх дії. Складні поняття легше засвоюються, якщо їх «розбити» на зображення. Завдяки графічній візуалізації учні зможуть сприймати об'єкти більшої складності, оскільки анімація дозволяє бачити структурні компоненти і розуміти принцип роботи. Використання 3D в навчальному процесі призводить до позитивних зрушень в моделях поведінки і спілкування, а також до поліпшення взаємодії в аудиторії, спортивній залі.

Звичайно ж, використовувати тільки технології 3D на уроці не доцільно, а найбільший ефект досягається лише тоді, коли в сукупності будуть працювати інші пристрої: смартфони, планшети, фаблети, медіа-центри, проектор, телевізор, відеокамери, хмарні сховища і, звичайно ж, тривимірне зображення (рис. 2.19).



**Рисунок 2.19. Поєднання 3D технологій з різними інтерактивними пристроями у фізкультурно-спортивній роботі з учнівською молоддю.**

Учнівська молодь часто користується різними технологічними пристроями. Як стає зрозуміло з дослідження, проведеного А. Бемфордом («LiFE: Learning in Future Education. Evaluation of Innovations in Emerging Learning Technologies»), 90,1 % учнів мають комп'ютер, 85,3 % володіють хоча б одним мобільним телефоном, а у 74,6 % є портативні ігрові консолі. Цілком природно, що учні часто користуються Інтернетом: більше 91 % з них використовують мережеві технології не менше однієї години на день. Що ж стосується досвіду «спілкування» з 3D, то 90 % учнів дивилися тривимірні фільми, причому більшість дивилася їх не менше трьох. Бесіди з учнями показують обізнаність про новинки 3D фільмів і виявляються досить поінформованими споживачами 3D-продуктів, що є в даний момент на ринку. На заняттях практично всі позитивно відгукуються про 3D і були б задоволені, якщо б 3D зустрічалось їм у житті та навчанні частіше. Отже, для сучасних учнів виявляються досить важливими технології, оскільки цифрове середовище для них «рідне», технології часом змінюють погляд на життя.

У рамках проекту Learning in Future Education («Навчання в освіті майбутнього») група дослідників, очолювана професором А. Бемфордом, директором Міжнародного дослідницького агентства, провела детальне вивчення впливу технології 3D на навчання. Дане дослідження є одним з небагатьох, що звернуло увагу на можливість та вплив впровадження 3D технологій в освіту. Приклади впровадження таких технологій у фізичне виховання та організацію фізкультурно-спортивної діяльності нині практично відсутні.

Однією з перспективних освітніх технологій є віртуальні 3D тренажери.

Схоже, що вже через кілька років візуальне та інтерактивне подання інформації стане нормою для мобільних пристроїв. І освіта повинна встигати за технологіями учнів. Віртуальні 3D тренажери – це інтерактивні 3D програми-моделі технічних пристроїв або процесів, з вбудованими завданнями і сценаріями, з можливістю дистанційного навчання та контролю. Вони не тільки мають перевагу об'ємного надання інформації, а й дозволяють учню взаємодіяти з віртуальним середовищем, в тому числі освітнім, фізкультурно-спортивним тощо.

Іншою технологією, яка привносить нові властивості в освітній процес, є 3D доповнена реальність. Цей термін був запропонований Томом Коделом в 1990 році. Існує кілька визначень доповненої реальності. Так, Рональд Азума визначив *доповнену реальність як систему, яка поєднує віртуальне і реальне; взаємодіє в реальному часі*. Доповнена реальність – це додавання з реального світу відчуття уявних об'єктів, зазвичай інформативної властивості.

Доповнена реальність має цілком визначені характеристики, а саме:

1. Моделювання в реальному часі. Система доповненої реальності повинна видавати користувачу «картинку», звук, а також імітації інших відчуттів, якщо такі передбачені, у відповідь на вчинені дії. При цьому система повинна коректно суміщати віртуальні об'єкти і процеси з реальними.

2. Інтерактивність. У «віртуальному всесвіті» користувач не повинен бути виключно пасивним спостерігачем.

Доповнена реальність характеризує досить широкий спектр рішень та активно використовується в освіті. Одним з нових напрямів застосування доповненої реальності стали *3D тренажери доповненої реальності*.

Сьогодні на часі саме практичне застосування інтегрованих технологій для досягнення максимального освітнього ефекту. Ефективність віртуальних тренажерів оцінюється як досить висока. Люди запам'ятовують 20 % того, що вони спостерігають, 40 % того, що спостерігають і чують та 70 % того, що спостерігають візуально, чують і роблять. Практично всі ці можливості реалізовані у віртуальних тренажерах. Таким чином, віртуальні 3D тренажери і доповнена 3D реальність є доцільним технологічним доповненням до 3D стереоефекту і дозволяє більш ефективно використовувати техніку і технології.

Тривимірні технології стають популярними й в організації навчальних занять, де їх потенціал як засобу викладання очевидний:

- показ тем уроків, тематичні уроки та лекції;
- створення учнями власних VR додатків і 3D роликів;
- написання учнями 3D проектів, презентацій і робіт;
- спеціальні технології для розвитку;

- здоров'язберігаючі технології;
- підвищення концентрації уваги, поліпшення сприйняття тощо.

Нажаль, наведені переваги епізодично застосовані при викладанні низки навчальних дисциплін та практично не знайшли свого застосування в практиці фізичного виховання (рис. 2.20).



**Рисунок 2.20. Використання 3D технологій в навчальних дисциплінах.**

На наш погляд, застосування 3D технологій досить вдало поєднується з динамічно керованими моделями [32].

Ефективність такого поєднання полягає в наступному:

- з'являється оперативна можливість перегляду, вивчення та аналізу техніко-тактичних дій;
- здійснюється перегляд та вивчення м'язової системи людини;
- створення та використання комплексів вправ;
- розміри 3D моделей стають більш реалістичними (рис. 2.21).



**Рисунок 2.21. Використання 3D технологій в процесі фізичного виховання.**

Для цього використовуються поляризаційні окуляри, але вони мають деякий негатив – виникання втоми в очах, дискомфорт при активних рухах тощо. У зв'язку з цим рекомендуємо растрові технології – паралексний бар'єр і лентікулярні лінзи, що дозволяє зробити перегляд тривимірного контенту більш безпечним, зручним та привабливим (рис. 2.22).



**Рисунок 2.22. Використання тривимірних зображень за допомогою дистанційного WI-FI управління на уроках фізичної культури.**

На наш погляд, процес фізичного виховання сучасної учнівської молоді був би більш привабливим, якщо б впровадити три тренди:

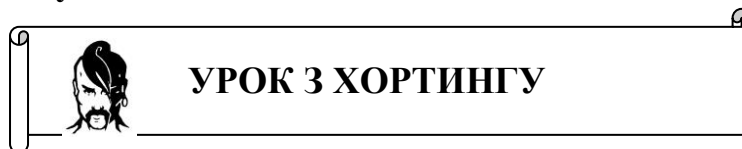
- планшетизація;
- мобільність;
- 3D візуалізація.

Саме 3D візуалізація дозволяє підвищити мотивацію учнів, так як поєднує 3D стереотехнології, інтерактивність та мобільність. Інтерактивність та дистанційність суттєво підвищують ефект сприйняття, зацікавленість, так би мовити «зручність» навчання.

На наш погляд, завдяки 3D технологіям:

- розвивається просторове мислення;
- прискорюється процес засвоєння навчального матеріалу (рухів);
- з'являється зацікавленість щодо результатів рухової активності;
- навчальний матеріал стає доступним, а процес навчання цікавим;
- вчитель значно оптимізує процес спілкування.

**Орієнтовний план-конспект уроку з хортингу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.**



**Варіативний модуль: «Хортинг».**

**Тема уроку:** виконання ударної техніки рук і ніг та пересування у бойовій стійці.

**Тип уроку:** комбінований.

**Мета:** зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, виховання патріотичної свідомості засобами хортингу.

**Завдання уроку:**

1. Дидактичні:
  - ознайомити з використанням методів арт-технологій;
  - навчити виконанню ударній техніці рук та ніг;
  - удосконалювати пересування у бойовій стійці та виконання вправ для розвитку м'язів тулуба.
2. Оздоровчі:
  - формувати поняття про фітнес – оздоровчі технології засобами фіт-бо.
3. Виховні:
  - виховувати бажання займатися новими видами рухової активності;
  - сприяти формуванню національно-патріотичної свідомості.
4. Розвивальні:
  - сприяти розвитку координації рухів, рівноваги, сили, фізичної працездатності.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка:
  - розвиток статичної витривалості, сили рук та високої працездатності.
  - удосконалення просторового орієнтування, зороміру, швидкості і точності рухів.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Рівень комфорту:** t 19° С при 30 % вологості, 200 Люкс.

**Обладнання:** 4 боксерські груші, 4 пари боксерських рукавичок, тенісні м'ячики з резинками, бейсболки на кожного учня, м'яке покриття для боротьби (хорт) 8x8 м, фарба синього та жовтого кольору, 4 аркуші ватману розміром А1, гантелі вагою 0,3-0,5 кг на кожного учня, 4 гімнастичні лави.

**Електронні дидактичні матеріали:**

- фотоматеріали: фотокомплекс вправ фіт-бо;
- відеоматеріали: 3D мотиваційний ролик;
- аудіозапис: музичний супровід.







**Технічні засоби:** фаблет, стилус, презентер, проектор з функцією 3D, аудіо-система, 3D окуляри на кожного учня.


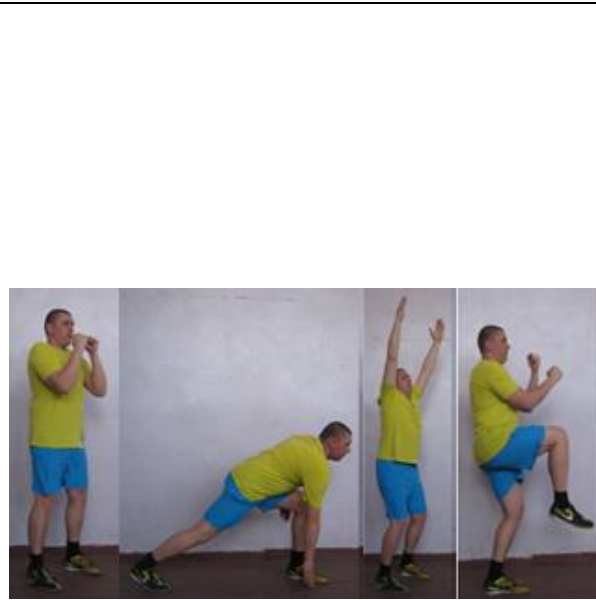
**Програмне забезпечення:** Winamp, MX Player, Polaris office, «Базове тренування для грудних м'язів» перший рівень.



Перед початком уроку вчитель за допомогою вмонтованих датчиків і програми S Health і Light Meter вимірює показник температури, вологості повітря, рівень освітлення спортивної зали та використовує **електронний план-конспект** уроку згідно наказу МОН України від 05.12.2014 р. №1/9-630.



№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв.)</b>			
1	<b>Організовуючі вправи</b> Шиккування, привітання, повідомлення завдань уроку. Опитування самопочуття учнів	30 с.	Мобілізування уваги учнів, спрямувати їх на розв'язання завдань уроку. Учні, які звільнені від занять, залучаються до уроку як помічники
2	Перевірка домашнього завдання	30 с	Учні, вдягають бейсболки з прив'язаним до неї тенісним м'ячиком на резинці та по черзі завдають удари лівою та правою руками по м'ячику, тримаючи його на відстані і висоті обличчя
3	Техніка безпечної поведінки	30 с	Виконувати вправи за командою вчителя. Стежити за самопочуттям. Дотримуватись правил ТБ під час виконання технічних прийомів і роботи з тенісними м'ячиками та правильного пересування по хорту
4	Теоретико-методичні знання	1,0	Ми розучимо комплекс вправ фіт-бо. Іноді для ефективного кардіотренування не потрібно ні бігової доріжки, ні інших громіздких і дорогих тренажерів, ні навіть скакалки – тільки лише одне ваше бажання енергійно рухатися, давати добре навантаження на м'язи всього тіла і допомагає бути завжди в тонусі. Щоб отримати добрий результат, тренування потрібно проводити в швидкому темпі, без затримок і пауз, пульс повинен складати 60-70 % від максимальної частоти серцевих скорочень
5	Вимірювання ЧСС. Візуальний контроль	30 с	Норма – 45 ударів за 30 с
6	Організовуючі команди і вправи.	30 с	Слідкувати за чітким виконанням вправи

<p>Перешиккування в «стройову коробку» (квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні).  Вправи виконуються фронтальним методом з музичним супроводом та демонстрацією фотоматеріалів за допомогою програм Winamp, MX Player та проектора й аудіосистеми</p>			
<p>Комплекс вправ для розминки Fit-bo. (8 хв.)</p>			
<p>7</p>	<p><b>Вправа № 1</b>  <b>Нахили.</b></p> <p>Встаньте прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті, руки вздовж корпусу. «Скручуючи корпус, нахиліться вперед до лівої ноги, пальцями рук торкнутися підлоги перед стопою. Поверніться у вихідне положення і відразу підніміться на носки, піднімаючи руки вгору. Знову поверніться у вихідне положення і повторіть з нахилом до правої ноги.</p>	<p>10-15 разів  у кожен  сторону</p>	
	<p><b>Вправа № 2</b>  <b>«Скручування».</b></p> <p>Встаньте прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті, руки в сторони на рівні плечей, долоні вниз і стисніть кулаки. Поверніться вправо, скручуючи верхню частину корпусу до положення, в якому ліва рука буде направлена вперед. Права стопа залишається на підлозі, ліва підкручує в сторону руху</p>	<p>10-15 разів</p>	<p>Не збільшуйте кут повороту, зупиняйте рух корпусу за рахунок м'язів живота. Не затримуючись у фінальному положенні, поверніться у вихідне положення і поверніться в іншу сторону – це складе один повтор.</p> 
	<p><b>Вправа № 3</b>  <b>Присідання.</b></p> <p>Встаньте прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті, руки вздовж корпусу. Присядьте, відводячи таз назад, до положення, в якому стегно складе з підлогою приблизно 135 градусів (присідання в</p>	<p>20 разів</p>	

<p>півамплітуди). Поверніться у вихідне положення і відразу підніміться на носки. Знову присядьте.</p>		
<p>Комплекс вправ інтенсивного кардіотренування</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Вправа № 4</b> <b>Аперкот з</b> <b>вистрибуванням.</b></p> <p>Встаньте прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті. Стисніть долоні в кулаки і руки підніміть у бойову позицію, до обличчя, долоні спрямовані одна на одну. Скручуючи корпус вліво, виконайте правою рукою удар вгору (аперкот), потім повторіть маневр вправо і нанесіть удар лівою рукою. Поверніться у вихідне положення, присядьте і різко підстрибніть вгору. Приземліться на «м'які» коліна, щоб амортизувати удар</p>	<p>20 разів</p>	<p>Якщо вам важко стрибати, можете просто підніматися на носки, утримуючи баланс.</p> 
<p style="text-align: center;"><b>Вправа № 5</b> <b>Джеб з бігом назад та</b> <b>високим підйомом стегон.</b></p> <p>Встаньте, поставивши ноги ширше плечей, права – перед лівою, коліна зігнуті. Корпус розгорніть вправо, руки стисніть в кулаки і поставте в бойову позицію. Розгортаючи праву руку, виконайте удар вперед (джеб) і одночасно зробіть невеликий крок вперед лівою ногою. Підставте праву, одночасно збираючи руки в бойову позицію. Зробіть три таких кроки з ударами. Після третього підставте ліву ногу до правої</p>	<p>10-15 разів</p>	<p>Біг повинен бути енергійним, а кроки невеликими – це зробить вправу більш енергоємною. Якщо вправа важка для вас, можете назад не бігти, а крокувати, високо піднімаючи коліна</p>

<p>і, високо піднімаючи коліна, відбіжіть назад до точки, з якої почали рух</p>		
<p><b>Вправа № 6</b>  <b>Випад з ударом коліном.</b>  Встаньте прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті, руки стисніть в кулаки і поставте в бойову позицію.  Правою ногою зробіть широкий крок назад і опустіться в глибокий випад, згинаючи ліву до прямого кута. Нахиліть корпус до лівої ноги, правою рукою торкніться підлоги.  Підніміться за рахунок сили лівої ноги і витягніть руки вгору. Підніміть праве коліно вперед і підтягніть до себе, при цьому відхиляючи корпус назад. Руками потягніться до коліна.</p>	<p>20 разів для  правої ноги  і 20 для  лівої</p>	




<p align="center"><b>Вправа № 7</b> <b>Нахил з фронт-кіком.</b></p> <p>Встаньте прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті, руки стисніть в кулаки і поставте в бойову позицію. Нахиліться вправо, без відхилення вперед або назад, правою рукою дотягнутися до підлоги. Поверніться у вихідне положення і підніміть праве коліно до корпусу, розігніть праву ногу, виконавши удар вперед. Зігніть коліно і опустіть стопу на підлогу, повертаючись у вихідну позицію</p>	<p>20 разів для правої ноги і 20 для лівої</p>	
<p align="center"><b>Вправа № 8</b> <b>Стрибки вперед-назад з подвійним хуком.</b></p> <p>Встаньте прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті, руки вздовж корпусу в бойовій позиції. Відштовхніться обома ногами і стрибніть вперед. Приземліться на стопи обох ніг, для амортизації зігніть коліна. З цього положення відштовхніться обома ногами і стрибніть назад. При приземленні присядьте для амортизації. Повністю випрямитися, повертаючись в початкове положення. Нанесіть лівою рукою два удари вправо (хуки).</p>	<p>10-15 раз. на кожную руку</p>	<p>Чим ширше будете ставити стопи, тим стійкіше буде позиція, тим більше роботи з балансом, а значить, краще зміцнюються м'язи</p> 

<p align="center"><b>Вправа № 9</b> <b>Джеб-крос-джеб та</b> <b>«Ножиці».</b></p> <p>Встаньте, поставивши ноги ширше плечей, права – перед лівою, коліна зігнуті. Корпус розгорніть вліво, руки стисніть в кулаки і станьте в бойову позицію.</p> <p>Розгортаючи ліву руку, виконайте удар вперед (джеб). Нанесіть удар навхрест правою рукою і знову джеб лівою. Поверніться у вихідне положення і, повертаючись вправо-вліво, тричі стрибком змініть положення стоп так, щоб спочатку попереду виявилася права нога, потім ліва і знову права, стопи паралельні одна одній</p>	<p align="center">10-15 разів</p>	
<p align="center"><b>Вправа № 10</b> <b>Сайд-кік.</b></p> <p>Встаньте прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті, руки стисніть в кулаки і поставте в бойову позицію. Правою ногою зробіть крок вправо і опустіться в глибоке присідання. Приставивши праву ногу до лівої, поверніться у вихідне положення. Перенесіть вагу тіла і виконайте удар лівою ногою вліво (сайд-кік). Підтягніть ліве коліно до корпусу і поверніться у вихідне положення</p>	<p align="center">10-15 разів. Зробіть вправу з кожної ноги</p>	<p align="center">Якщо вам важко робити сайд-кік, просто піднімайте стегно до корпусу</p> 
<p>Команда «Кроком руш». Ходьба із вправами на відновлення дихання.</p>	<p align="center">30 с</p>	<p>Група рухається в колону по одному.</p>

Основна частина (28 хв.)			
1	Шикування в дві шеренги. Прийняти бойову позицію	30 с	Фронтальний метод. Встати прямо, поставивши ноги на ширині плечей, коліна зігнуті. Стисніть долоні в кулаки і руки підняти на рівень обличчя
2	Пересуванням у бойовій стійці: - вперед; - назад; - по колу; - підкроком; - приставним кроком; - вільні пересування; - зміна стійки; - чередування різних способів пересувань; - вибір вихідного положення для виконання технічної дії рукою	2 хв.	Не допускати зайвої напруги ніг в стійці та при переміщеннях. Руки під час виконання вправи не опускати
3	Виконання ударної техніки імітаційних рухів руками: - імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній рівень (вперед, вбік); - імітаційні вправи та викиди передпліччя на верхній рівень (вперед, вбік); - махи і викиди рук знизу (розслаблених, напружених); - махи і викиди рук збоку (розслаблених, напружених)	3 хв.	Не допускати зайвої напруги рук при виконанні ударів. Працювати корпусом при виконанні техніки з бойової стійки  Учні беруть гантелі: дівчата вагою 0,3 кг, хлопці вагою 0,5 кг і виконують вправу.
4	Виконання ударної техніки імітаційних рухів ногами у повітря: - імітаційні вправи; - махові вправи; - повільні й швидкісні високі піднімання стегна; - викиди ступні (вперед, у сторону)	2 хв.	При виконанні ударів закривати іншою рукою голову або підборіддя. Не допускати втрати рівноваги при виконанні вправ

5	Вправи виконуються фронтальним методом з музичним супроводом та демонстрацією програми «Базового тренування для грудних м'язів» (перший рівень) за допомогою проектора та аудіосистеми		
	Використання програми «Базового тренування для грудних м'язів»	8 хв.	Усі учні повторюють вправи в упорі на кулаках та долонях. Хлопці від полу, а дівчата від гімнастичної лави.
			
6	Виконання ударів по тенісному м'ячу	2 хв.	Учні вдягають бейсболки з прив'язаним до них на резинці тенісних м'ячків. І відпрацьовують удари по м'ячику, що рухається
7	Перешиккування в «стройову коробку»	30 с	Поточний метод виконання
8	Вимірювання показників ЧСС	1 хв.	Аналіз інтенсивності навантаження
9	Естафети з виконання техніки ударів руками, ногами; вправ для тулуба та використання елементів арт-технологій	9 хв.	Учні знімають бейсболки і прив'язують м'ячки до мотузки на відстані одного метра один від одного.
	Естафета № 1. Виконання техніки ударів руками	2-3 рази	По команді «Руш!» учні біжать, виконуючи нахили, уклони та «нирки» з присідом до стіни, де висить боксерська груша і виконують удари руками, обминаючи м'ячки, які висять на мотузці. Дівчата виконують вправу з використанням боксерських рукавичок.
	Естафета № 2. Виконання техніки ударів ногами	2-3 рази	По команді «Руш!» учні біжать, виконуючи нахили, уклони та «нирки» з присідом до стіни, де висить боксерська груша і виконують удари ногами, обминаючи м'ячки, які висять на мотузці.



	<p>Естафета № 3. з використанням елементів арт-терапії під назвою «Повертайтеся живими!».</p> 	2-3 рази	<p>По команді «Руш!» учні біжать до стіни, виконуючи нахили, уклони та «нирки» з присідом до стіни, де висить ватман і поруч з ним фарба синього та жовтого кольорів для «пальчикового» малювання на ватмані. Занурюють ліву долоню в фарбу жовтого кольору, а праву долоню в синій колір і залишають свій відбиток</p>
<b>Заклучна частина (5 хв.)</b>			
1	Перешикунання в колону по одному, виконання вправ на відновлення дихання.	50 с	Темп повільний, слідкуємо за ритмом диханням.
2	Включення мотиваційного відеоролика.	2 хв	Учні сідають у півколо, вдягають 3D окуляри і дивляться мотиваційний ролик.
	 		
3	Перешикунання в одну шеренгу. Підбиття підсумків уроку. Оцінювання успішності	1 хв	Рефлексія. Плакати з відбитками долоней учнів буде передано військовій частині на передову з побажанням «Повертайтеся живими!». Виставлення оцінок в електронний журнал вчителя за допомогою фаблета та стилуса
4	Вимірювання показників ЧСС	30 с	Норма – 45 ударів за 30 с.
5	Домашнє завдання	30 с	Виконати другий рівень складності програми «8 хвилин» для розвитку м'язів грудей
6	Організований вихід.	10 с	У колоні по одному.

## **2.6. Навчальні сайти та Інтернет-ресурси в процесі фізичного виховання школярів**

Початок третього тисячоліття – це новий етап розвитку людської цивілізації – створення глобального інформаційного суспільства, в якому виробництво і споживання інформації є найважливішим різновидом діяльності, а інформаційне середовище разом із соціальним стають новим середовищем існування людини. Перебудова змісту освіти є нагальною проблемою сьогодення та необхідною вимогою сучасного суспільства.

Досягнення у сфері комп'ютерних технологій та телекомунікацій, масова комп'ютеризація та розвиток ефективних інформаційних технологій привели до якісної зміни інформаційної складової розвитку сфер виробництва, науки, соціального життя. Інформація, тісно пов'язана з управлінням та організацією, перетворилася в глобальний ресурс людства, багаторазово збільшуючи його потенційні можливості в усіх сферах життєдіяльності. Одним із пріоритетних напрямів інформатизації суспільства стає процес інформатизації освіти, який передбачає використання можливостей нових інформаційних технологій для реалізації ідей розвивального навчання, інтенсифікації навчально-виховного процесу, підвищення його ефективності та якості, підготовку школярів до комфортного життя в умовах інформатизації суспільства, ведення здорового способу життя. Зростання темпів розвитку інноваційних технологій та новітніх засобів навчання робить їх більш доступними для використання в навчальних закладах освіти.

Використання новітніх технологій в сучасному суспільстві стає доцільним практично в будь-якій сфері діяльності людини. Оволодіння навичками цих технологій ще за шкільною партою багато в чому визначає успішність майбутньої професійної підготовки учнів та протікає набагато ефективніше, якщо відбувається не тільки на уроках інформатики, а знаходить своє впровадження й на уроках інших навчальних предметів, що сприяє розвитку вмінь і навичок застосовувати знання на практиці та в реальному житті. Однак цей підхід висуває нові вимоги до підготовки вчителя, ставить нові проблеми, змушує засвоювати нову техніку й створювати нові методики викладання, засновані на використанні сучасних інформаційних технологій.

Поліпшення якості освіти має здійснюватися через збільшення інформаційної культури учасників освітнього процесу та активного використання ними ІКТ. У багатьох навчальних закладах створюються або вже створенні єдині інформаційні простори, проводиться навчання працівників освіти. Сьогодні неможливо уявити собі роботу без використання комп'ютера: це й проведення моніторингу якості навчання та успішності учнів, електронний документообіг, утворення електронної бази, Web-сторінки

шкільних проектів, створення сайту школи та інше.

Сучасна професійна діяльність учителів фізичної культури характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням обсягів отримуваної інформації, насиченістю навчальних занять, високими вимогами щодо якості знань та впровадження й використання новітніх інформаційних технологій.

Проблемі інформаційного простору, формуванню інформаційного суспільства, інформаційним підходам присвячено чимало досліджень. Вагомий внесок у педагогічні дослідження щодо особливостей підготовки вчителя до професійної діяльності в умовах інформатизації освіти зроблено У. Буковичем, В. Ільганаєвою [27]; сучасні освітні технології й інформатизацію навчального процесу описували М. Жолдак, І. Зязюн, В. Ключко, В. Кремень, Г. Селевко, Н. Кононець, Ю. Рамський [60]. Обґрунтування їх застосування в процесі навчання представлено в роботах В.Ю. Бикова, В.М. Кухаренка, А.В. Хуторського; можливості розробки й упровадження електронних навчально-методичних предметних комплексів відображали С.М. Гончаров, Р.С. Гуревич, І.Г. Захарова, Н. В. Житник. Крім того, видано нормативно-правові документи, які тлумачать основні терміни і поняття, засоби створення і принципи функціонування електронних освітніх ресурсів. З липня 2010 р. в Україні набув чинності ДСТУ 7157:2010 «Інформація та документація. Видання електронні. Основні види та вихідні відомості». Наказом Міністерства освіти і науки України №1060 від 01.10.2012 р. затверджено «Положення про електронні освітні ресурси» [70].

Хоча окремі аспекти визначеної проблеми висвітлювалися не вперше, згадувалися в працях вітчизняних і зарубіжних вчених, вивчення інноваційних технологій в галузі фізичної культури у зв'язку з особливостями формування інформаційної цивілізації залишається недостатньо обґрунтованими.

На наш погляд, подальше впровадження сучасних технологій освіти з використанням інформаційно-комунікаційних засобів навчання допоможуть організувати й удосконалити форми і методи різноманітної роботи з учнями. Для інформаційного забезпечення педагогічного процесу кожен викладач і школяр повинні мати доступ до практично необмеженого обсягу інформації та її аналітичного оброблення, можливості для безпосереднього включення в інформаційну культуру суспільства.

Відтак, з появою комп'ютерних мереж та інших, аналогічних їм ІКТ освіта набуває нової якості, що пов'язано перш за все з можливістю оперативно отримувати інформацію з будь-якої точки Земної кулі. Через глобальну комп'ютерну мережу Інтернет можливий миттєвий доступ до світових інформаційних ресурсів (електронних бібліотек, баз даних, сховищ файлів

тощо). У найпопулярнішому ресурсі Інтернет – всесвітній павутині WWW опубліковано близько двох мільярдів мультимедійних документів.

На сучасному етапі розвитку суспільства широкого впровадження у навчально-виховний процес набули INTERNET-ресурси. Необхідність їх полягає в тому, що вони надають доступ до інформації, якої немає в традиційних джерелах, або кількість джерел обмежена, а також сприяють обміну фаховою інформацією. У процесі навчання послугами глобальної мережі користується вчителі, педагогічні колективи і учні.

Для освітянської діяльності INTERNET пропонує:

- дистанційне навчання;
- дистанційні олімпіади та конкурси;
- віртуальні бібліотеки;
- віртуальні музеї та виставки;
- віртуальні спортивні змагання та фізкультурні заходи;
- тести та завдання в режимі онлайн.

З усього різноманіття інформаційних ресурсів розглянемо *сайт* та переваги його використання в процесі фізичного виховання.

Відкрити власний «майданчик» в Інтернеті вважається правилом хорошого тону. Сайт – це своєрідна візитка педагога, він допомагає обмінюватися досвідом і організовувати спільну роботу; на професійних конкурсах відслідковуються сайти учасників.

Навчальні веб-сайти поділяють у відповідності щодо їх спрямованості (табл. 2.1).

**Таблиця 2.1. Різновиди направленості сайтів.**

Направленість сайту	Характеристика
Сайти, що створені з метою дистанційного навчання	Сайт «електронний курс лекцій», сайт «лабораторний практикум», сайт «електронний підручник», сайт для тестування, оцінки знань тощо.
Сайти, що присвячені дослідницькій діяльності	Сайти дослідницьких робіт учнів, студентів, вчителів, викладачів, науковців.
Сайти консультативного призначення	Консультативні сайти із загальноосвітніх предметів для учнів та вчителів, викладачів і студентів; сайти для інформаційної підтримки науково-методичних центрів тощо.
Сайти, що представляють віртуальні методичні об'єднання	Сайти для тематичних семінарів, телеконференцій, форумів у онлайн режимі з питань освіти, фізичної культури, спорту тощо.
Сайти інформаційних інтернет-проектів	Сайти телекомунікаційних олімпіад тощо.
Сайти навчальних закладів	Сайти шкіл, ліцеїв, гімназій, вищих навчальних закладів.

Сайти довідникового характеру	Електронні енциклопедії, сайти-словники, електронні довідники, сайти-каталоги, колекції повнотекстової бази електронних документів, колекції мультимедійних матеріалів тощо.
Навчальна преса	Електронні видання і сайти газет, журналів та інших видань із вільним доступом
Персональні сайти	Сайти вчених, викладачів, вчителів та інших працівників сфери освіти, фізичної культури і спорту.

Для створення будь-якого сайту необхідний певний хостинг. *Хостинг* – це послуга, що включає надання дискового простору, підключення до мережі та інших ресурсів для розміщення фізичної інформації на сервері. *Сервер* – це комп’ютер у локальній чи глобальній мережі (наприклад, Інтернет), який надає користувачам обчислювальні і дискові ресурси, доступ до встановлення сервісів; найчастіше працює цілодобово, чи у часи групи його користувачів. Порівняємо найпопулярніші з хостингів (табл. 2.2).

**Таблиця 2.2. Порівняльна характеристика популярних хостингів.**

Хостинг	<i>Переваги</i>	<i>Недоліки</i>
<b>Wix</b>	Зарубіжний проект, надає багатий інструментарій для створення функціональних сайтів, більше 1000 шаблонів, створення сайтів на flash. Інтерфейс потужний і зручний, гнучке й різноманітне налаштування. Практично кожна дія новачка супроводжується докладними підказками, що з'являються при використанні тих, чи інших інструментів. Добре індексується пошуковими системами. Чуйна технічна підтримка. Можливість перенесення на власний хостинг за умови купівлі Преміум-аккаунта.	Безкоштовне доменне ім'я довге. Шаблон сайту міняти не можна. У безкоштовної версії повільно працює на стадії конструювання.
<b>Jimdo</b>	Один з найпопулярніших в своїй області, дозволяє створювати сайти різної складності. 120 шаблонів в різних категоріях, розширені функціональні можливості. Для просунутих користувачів Jimdo пропонує доступ до CSS і HTML. Передбачає підключення різноманітних модулів: відеозображень, таблиць, тексту тощо. Простий і зручний в управлінні. Матеріал вибудовується автоматично.	Тарифні плани. Можливість прив'язати власне доменне ім'я, відмовитися від розсилки новин.

<b>Ucoz</b>	Один з найвідоміших сервісів, хоча з суперечливою репутацією. Підійде для створення будь-якого сайту. У порівнянні з іншими конструкторами володіє більш багатим функціоналом, тому вимагає певного ступеня обізнаності для використання. Велика кількість можливостей і налаштувань. Поступово зростаючий обсяг дискового простору. Доступність технічної підтримки	Рекламний банер. Конструктор буде складним для новачків. Неможливість повного перенесення сайту на інший хостинг. Іноді адміністрація «банить» сайти без можливості відновлення.
<b>Google</b>	Google Sites зрозумілі й доброзичливі. На сайт можна завантажити будь-який текст, таблицю, презентацію, форму опитування завдяки Google Docs, відеоролики з You Tube, легко розміщувати календар і карти Google, а також використовувати велику кількість готових гаджетів з Google. Присутні налаштування доступу та спільного використання інформації.	Довге доменне ім'я. Обмеження на розмір сайту – 100 МБ

Створивши сайт, учитель отримує власне інформаційне поле, на якому починає вибудовувати власну освітню стратегію. Все, що не вміщалося на стіні в кабінеті – методичні матеріали, заховані в папках; мультимедійні розробки та багато іншого – можна «закріпити» на сторінках сайту. На основі авторського сайту вчитель сам може створити веб-підручник або віртуальний навчальний посібник. Виступаючи самостійним цифровим ресурсом, сайт грає роль сервера для зберігання електронних ресурсів та реалізовує різні моделі навчання, ефективно організовуючи освітній процес. Систематизована інформація на сайті вчителя виступає як засіб організації навчання. Регулюючи даний процес і визначаючи поле діяльності кожного учня, вчитель персоніфікує процес навчання, вибудовує індивідуальну траєкторію розвитку.

Отже, особистий сайт – це інформаційний майданчик, який інтегрує педагогічні та комп'ютерні технології; допомагає організувати роботу учнів у дистанційному режимі, як на уроці, так і при виконанні домашнього завдання; сприяє підвищенню інтересу до навчання; залучає до ведення здорового способу життя; підвищує професійне спілкування учнів з учителем.

Зрозуміло, що сайт має невеликий простір для розміщуваних на ньому файлів. Щоб на сайті був доступ до більшої кількості різних матеріалів, необхідні нові можливості – *хмарні технології*.

Розглянемо сутність поняття "хмара" (Cloud) – це зручне середовище для зберігання й обробки інформації, яке поєднує апаратні засоби, ліцензійне

програмне забезпечення, канали зв'язку, технічну підтримку користувачів, яка складається з розподілених і поділюваних конфігурованих апаратних і мережевих ресурсів, а також програмного забезпечення, розгорнутих на віддалених («хмарних») центрах постачальників (провайдерів).

«Хмара» – це сервіс, на якому можна зберігати інформацію і керувати нею, тобто на нього можна завантажити файли, працювати з ними прямо в Інтернеті, в будь-який момент скачати їх, а також передати іншій людині; розміщувати й зберігати власні матеріали. Для цього безкоштовно надається простір, дані до якого доступні з будь-якого місця, з використанням широкого діапазону різних пристроїв та різноманітних сервісів.

Характеристика найпопулярніших хмарних сховищ наведено в табл. 2.3.

**Таблиця 2.3. Характеристика популярних хмарних сховищ.**

<b>Dropbox</b>	Перше хмарне сховище персональних файлів надає 2 ГБ безкоштовного дискового простору. На кожному пристрої, що підключається до системи, створюється спеціальна папка, яка автоматично синхронізується з хмарним сервером при з'єднанні з інтернетом. Особливістю є збереження історії змін за останні 30 днів, що дозволяє зробити відкат до попереднього стану або відновлення видаленого файлу.
<b>Google Drive</b>	Працює з поштовою службою Gmail і соціальною мережею Google+. Всього в Google Drive, Gmail и Google+Фото надається безкоштовно 15 ГБ. Цікавий Google Drive тим, що пропонує крім дискового простору ще й пакет офісних додатків Docs для перегляду та редагування документів у вікні браузера
<b>Хмара mail.ru</b>	Безкоштовний обсяг хмарного сховища 25-100 ГБ. Приємний, зручний та зрозумілий веб-інтерфейс. Необмежений розмір файлу, що завантажується
<b>One Drive (раніше SkyDrive) Microsoft</b>	Сервіс One Drive дозволяє зберігати до 15 ГБ інформації. Ключовою особливістю є можливість прямо на хмарі переглядати файли Word, excel, pdf, фото- та відеоматеріали. Для користувачів Windows 8 доступно 25 ГБ. Для всіх папок і файлів можна визначити рівень доступу – від виключно персонального до публічного

Перевагами використання хмарних технологій є:

- доступ до особистої інформації з будь-яких пристроїв (ПК, планшети, смартфони тощо), підключених до Інтернету;
- можливість спільної роботи групи користувачів з різних пристроїв;
- при несправності пристрою, інформація буде автоматично збережена;
- автоматичне оновлення програмного забезпечення;
- швидкість обміну інформацією з іншими користувачами з будь-якої точки;
- непотрібність ліцензійного програмного забезпечення;
- створення будь-якого контексту всередині хмари;

- застосування хмарних обчислень у вигляді сервісу (рис. 2.23).



**Рисунок 2.23. Використання хмарних технологій різними пристроями.**

Учитель фізичної культури в своїй роботі може використовувати різноманітні інформаційні сервіси. Найпопулярніший – *електронна пошта* – для листування та пересилання матеріалів. Наступним корисним сервісом є *віртуальний диск* – за допомогою комп'ютера або смартфона створювати, зберігати і спільно використовувати файли. Цей сервіс можна використовувати для резервного копіювання важливої інформації. Також зручним є *онлайн сервіс* для створення текстових документів, таблиць, презентацій у власному форматі. Основною перевагою є спільне створення і редагування документів.

Досить корисним, на наш погляд, є електронний *календар*, в якому організовано планування поточних завдань, синхронізація з мобільними пристроями і календарями інших користувачів. Цей сервіс набирає все більшої популярності. Багато програм онлайн навчання і конференцій інтегруються з календарем одним кліком.

За допомогою сервісу *карти* – можна зберігати локації і планувати маршрути, автоматично синхронізувати з мобільними пристроями. Сервіс *перекладач* – дозволяє миттєво перекладати іноземні слова і фрази на будь-яку мову. У той же час при перекладі вся інформація зберігається в базі даних. За допомогою сервісу *форми* можна швидко планувати заходи, складати опитування та анкети, а також збирати дані онлайн. Сервіс *клас для учнів і вчителів* допомагає організувати спілкування, швидко створювати та впорядковувати завдання, оперативно їх перевіряти й оцінювати, стежити за результатами. Сервіс *інтерактивна онлайн дошка («стіна»)* – це поєднання тексту, зображення, відео, аудіо в інтерактивному форматі – призначений для збереження, організації та спільної роботи з різним контентом у визначеному



віртуальному просторі. Його застосування в навчальній діяльності, на нашу думку, сприятиме формуванню в учнів критичного мислення, творчого вирішення завдань, конструктивному спілкуванню й обговоренню, співпраці.

Сервіс *відеохостингу Youtube* є одним з найбільш відвідуваних ресурсів мережі Internet. Можна навіть сказати, що Internet – це телебачення. Крім того, існує безліч інших корисних сервісів: *ведення блогів, хостингу, фотографій, соціальна мережа* тощо.

Темп розвитку новітніх технологій надзвичайно стрімкий. Тільки-но вчителі почали створювати власні інформаційні ресурси (сайти, блоги тощо), як їм на зміну прийшли спільноти та професійні кола. Навіщо кожному вчителю створювати та доглядати за власним ресурсом, коли можна приєднатися до спільноти вчителів фізичної культури і мати величезні можливості для оперативного обміну інформацією, досвідом, отримання консультацій, порад щодо вирішення актуальних питань організації навчально-виховного процесу тощо.

Метою діяльності такої спільноти вчителів фізичної культури має бути:

- створення педагогічної платформи однодумців з атмосферою справжньої творчості;
- швидке реагування на проблеми навчальної, виховної та методичної роботи;
- організація дистанційної взаємодії;
- сприяння професійному становленню;
- формування потреби в безперервному навчанні;
- обмін досвідом щодо організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи;
- презентація сучасних та інноваційних форм роботи.

Педагогічні співтовариства сприяють розвитку спільного мислення. Наша пізнавальна, творча і навчальна діяльність спочатку носять мережний і колективний характер, перехід до розміщення ролі й значення інших людей, способів конструювання реальної дійсності є важливим етапом психологічного розвитку особистості. У процесі спілкування в мережі виховується толерантна людина, яка здатна дивитися на події з іншої точки зору, розуміти позицію інших людей. Розширення меж спілкування за допомогою надає можливість співпрацювати з людьми. Особливістю такого спілкування є те, що учасники спільної діяльності не потребують синхронної присутності в місці і часі. Колективна діяльність багаточисельних колег, які готові критикувати, змінювати гіпотези, відіграють визначальну роль у пошуках помилок, перевірки гіпотез і теорій тощо (табл. 2.4).

**Таблиця 2.4. Розподіл повноважень у професійній спільноті вчителів.**

Можливості	<i>Адміністратор</i>	<i>Редактор</i>	<i>Модератор</i>	<i>Рекламодавець</i>	<i>Аналітик</i>
Управління користувачами і налаштуванням сторінки	+				
Редагування сторінки, додавання додатків	+	+			
Створення та видалення публікацій від імені сторінки	+	+			
Відправка повідомлень від імені сторінки	+	+	+		
Відповіді на коментарі і публікації на сторінці, їх видалення	+	+	+		
Видалення та заборона доступу користувачам до сторінки	+	+	+		
Створення реклами	+	+	+	+	
Перегляд статистики	+	+	+	+	+
Перегляд тих, хто залишив публікації від імені сторінки	+	+	+	+	+

Отже, залучення великої кількості вчителів фізичної культури має можливість розподілити обов'язки, і спільнота почне жити своїм «особистим життям». Нами разом з науково-методичним журналом «Фізичне виховання в рідній школі» була створена така спільнота на базі Міжнародної соціальної мережі Facebook, тож пропонуємо приєднуватися до професійного співтовариства вчителів фізичної культури [80].

Спільноти дають змогу вчителю якісно оновити методи та використати досвід своїх колег, і на цій основі розвивати індивідуальні здібності учнів, спонукати кожного гармонізувати притаманні йому особистісні якості; концентрувати увагу на формуванні пізнавальних здібностей; підтримувати і розвивати прагнення до самовдосконалення; посилювати міждисциплінарні зв'язки, забезпечувати взаємозв'язки між духовною складовою і фізичним

вихованням в становленні гармонійної особистості; здійснювати оновлення навчального матеріалу, форм і методів навчання; забезпечувати адаптацію навчальних закладів до змінних зовнішніх умов і контингенту учнів тощо.

Новітні інформаційні технології мають сприяти створенню віртуального навчального середовища, в якому учень не лише отримує доступ до навчальних матеріалів, а й оперативне почати роботу над завданням. При цьому вчитель виконує консультативно-контролюючу функцію. Крім того, можна впевнено стверджувати, що головні концептуальні засади стратегії подальшої інформатизації освіти і науки України мають базуватися на концепції «хмарної освіти».

Використання хмарних технологій, на нашу думку, дозволяє оптимізувати навчальний процес, спростити оцінювання результатів навчальної діяльності, створити умови для самооцінки результатів засвоєння навчального матеріалу.

Новітні технології дозволяють створювати віртуальні навчальні аудиторії, спортивні зали, в яких доцільно проводити онлайн заходи: лекції, семінари, лабораторні роботи, конференції, спортивні змагання, що сприяє оптимізації процесу навчання і виховання.

Упровадження інформаційних технологій супроводжується збільшенням обсягів самостійної роботи школярів, що потребує постійної підтримки навчального процесу з боку вчителя. Однак вони мають використовуватися раціонально, оскільки жодну з технологій не можна вважати універсальною: кожна з них в різних педагогічних ситуаціях дає різні результати, і це необхідно враховувати.

Отже, інформатизація освіти, реалізація сучасної освітньої парадигми, що передбачає забезпечення рівного доступу до якісної освіти, впровадження в освітню практику принципів «відкритої» освіти, стрімкий розвиток засобів і технологій привели до появи й розвитку ідей віртуальної освіти.

### **Орієнтовний план-конспект уроку з волейболу з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.**



**Варіативний модуль:** «Волейбол» (5-й рік навчання).

**Тема уроку:** Прямий нападаючий удар та взаємодія гравців передньої та задньої ліній під час атакуючих та захисних дій.

**Тип уроку:** урок удосконалення.

**Мета:** сприяти фізичному вдосконаленню учнів засобами волейболу та

розширення обсягу рухових навичок.

**Завдання уроку:**

1. Дидактичні:

- ознайомити з технікою пересування та керуванням гіробордом;
- розучити комплекс базових рухів з черлідінгу та виконати піраміду другого рівня (дівчата) та комплекс вправ з прапорами (юнаки);
- повторити офіційні жести прапором судді на лінії;
- удосконалити техніку виконання прямого нападаючого удару з власного підкидання, з накиданням партнера, з передачі партнера;
- поглибити розуміння техніки виконання прямого нападаючого удару.

2. Оздоровчі:

- формувати розуміння принципів зміцнення здоров'я, всебічного розвитку організму, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання.

3. Виховні:

- виховання морально-вольових якостей: дружби, взаємодопомоги, відповідальності, почуття колективізму та командної взаємодії;
- виховання інтересу, потреби і звички до систематичного виконання фізичних вправ.

4. Розвивальні:

- сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, сили, стрибучості, витривалості, координовані рухи, швидкість реакції, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості.

5. Очікувані педагогічні й рухові результати:

- учні повинні знати: комплекс базових рухів з черлідінгу (дівчата) та комплекс вправ з прапорами (юнаки);
- учні повинні вміти: виконати прямий нападаючий удар з власного підкидання, з накидання партнера, з передачі партнера, керувати гіробордом.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Рівень комфорту:**  $t - 19^{\circ} \text{C}$  при 30 % вологості, 200 Люкс.

**Обладнання:** обтяжувачі на ноги та руки 0,5 кг – дівчата, 1 кг – хлопці на кожного учня, волейбольна сітка, м'ячі волейбольні на кожного учня, гіроборд – 2 шт., фішки – 6 шт., прапорці по два на кожного учня, помпони з поліетилену по два на кожну дівчину жовтого та синього кольору.

**Електронні дидактичні матеріали:**

- фотоматеріали: комплекси вправ черлідінгу, комплекс вправ з прапорами; жести прапором судді на лінії; зображення техніки

виконання прямого нападаючого удару з власного підкидання на місці, в стрибку, з розбігу;

- відеоматеріали: техніка виконання прямого нападаючого удару;
- аудіозапис: музичний супровід;
- конспект уроку.




**Технічні засоби:** презентер, аудіосистема, планшет з доступом до Інтернету, проектор.




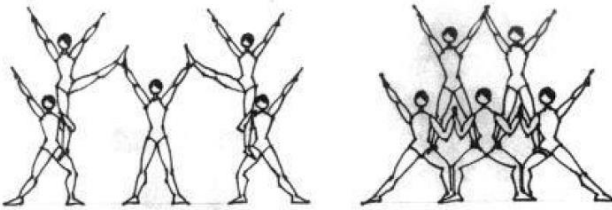
**Програмне забезпечення:** Dartfish Express, Winamp, MX Player, Padlet, S Health і Light Meter.

Перед початком уроку вчитель за допомогою вбудованих датчиків і програм S Health і Light Meter вимірює показники температури, вологості повітря, рівень освітлення спортивної зали.





№	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина (12 хв.)</b>			
1.	Організовуючі вправи. Шиккування, привітання, повідомлення завдань уроку. Опитування самопочуття учнів	30 с	Перевірка охайності спортивної екіпіровки. Мобілізація уваги учнів, спрямувати на розв'язання завдань уроку. Учні, які звільнені від занять, залучаються до уроку як помічники
2.	Перевірка домашнього завдання	30 с	Учитель перевіряє виконання домашнього завдання за допомогою планшета і віртуальної інтерактивної дошки Padlet. Має містити текст, презентації, фотографії або відеовиконання вправ
			
3.	Техніка безпечної поведінки	30 с	Виконувати вправи за командою вчителя. При виконанні передач двома руками зверху та прийому м'яча двома руками знизу звертати увагу на постановку рук, застосування стійки волейболіста та




			пересування; на політ м'яча під час знаходження в зоні удару. Слідкувати за самопочуттям.
4.	Теоретико-методичні знання	1 хв	Черлідінг – це сегмент спортивної та розважальної індустрії, що швидко розвивається: з одного боку це барвисте шоу, доповнюючи спортивне дійство, з іншого – самостійний вид спорту. Напрямок Чер – елементи спортивної гімнастики та акробатики, побудова пірамід і танцювальні перестроювання під гучні «кричалки». Використовувати гіроборд – це поєднання персонального транспорту і генератора позитивних емоцій, втілені в цьому сучасному засобі пересування
5.	Вимірювання ЧСС. Візуальний контроль	30 с	Норма – 15 ударів за 10 с. Учні з підвищеним серцебиттям переходять в спеціальну групу
6.	Організовуючі команди і вправи.	30 с	Слідкувати за чітким виконанням вправи.
Розподілення учнів на дівчат і юнаків по групах. Вправи виконуються фронтальним методом з музичним супроводом та демонстрацією фотокомплексу вправ черлідінгу та комплексу вправ з прапорами за допомогою програм Winamp, MX Player та проектору і аудіосистеми за допомогою презентера			
7.	<p>Комплекс базових рухів з черлідінгу напрямку Чир (8 хв.)</p> <p>Дівчата одягають обтяжувачі на руки 0,5кг і виконують 2-3 рази кожен вправу під музичний супровід та розучують «кричалки»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ні кроку назад, а тільки вперед. Ми першими будемо всюди й завжди! Ми – група підтримки, без нас нікуди!</li> <li>2. Міцні нерви, класний прийом, команда наша – ти чемпіон! Фортуна сьогодні буде за нас!</li> <li>3. Немає подачі, немає прийому! Краще б ви сиділи вдома!</li> <li>4. Найкращий ворожий блок проб'є відбійний молоток!</li> <li>5. Колишетесь сітка, пас і удар – за нами перемога, а вас чекає кошмар!</li> <li>6. Хоч футбол, хоч волейбол, ми заб'ємо кращий гол.</li> <li>7. Хоч суперник наш гарячий, ми заб'ємо класний м'яч.</li> <li>8. Краще немає команди в полі, ми сильні й у волейболі.</li> <li>9. Народе, веселіше! Ми прийшли, завзяття принесли! Ми – черлідери, а значить – лідери!</li> </ol>		



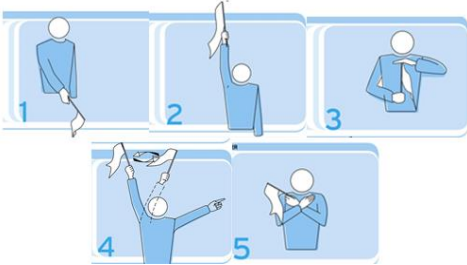
<p><b>Вправа 1. Руки на стегнах.</b> Кисті рук знаходяться в положенні «кулак» і впираються в тазові кістки, тильні сторони кистей спрямовані вперед</p> <p><b>Вправа 2. Класп.</b> Пальці рук сплетені так що всі пальці з'єднані разом і охоплюють іншу кисть</p> <p><b>Вправа 3. Клеп.</b> Робиться ударами кистей одна об одну в положенні клинок</p>	 <p><b>Вправа 1.    Вправа 2.    Вправа 3.</b></p>
<p><b>Вправа 4. Кинджали.</b> Великі пальці розташовані навпроти і суглоби пальців спрямовані вгору</p> <p><b>Вправа 5. Лоу Ві</b> Прямі руки розташовані «в сторони-вниз» під кутом 30 градусів до вертикалі. Тильні сторони кистей спрямовані вниз.</p> <p><b>Вправа 6. Хай Ві.</b> Прямі руки розташовані «в сторони-вгору» під кутом 30 градусів до вертикалі. Тильні сторони кистей спрямовані вгору</p>	 <p><b>Вправа 4.    Вправа 5.    Вправа 6.</b></p>
<p><b>Вправа 7. Хай тачдаун.</b> Руки вгору в одну лінію з корпусом, лікоть знаходиться над плечем, кисть над ліктем. Тильні сторони кистей спрямовані назовні (в різні боки)</p> <p><b>Вправа 8. К.</b> Комбінований рух: права рука в положенні «ХАЙ ВІ», ліва рука спрямована вправо і знаходиться в положенні «ЛОУ ВІ»</p> <p><b>Вправа 9. Панч.</b> Комбінований рух: ліва рука в положенні «Хай тачдаун», права рука в положенні «руки на стегна»</p>	 <p><b>Вправа 7.    Вправа 8.    Вправа 9.</b></p>

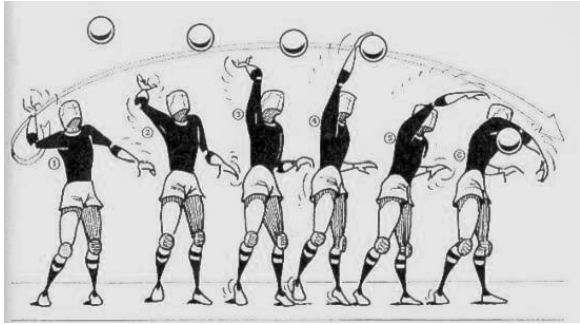
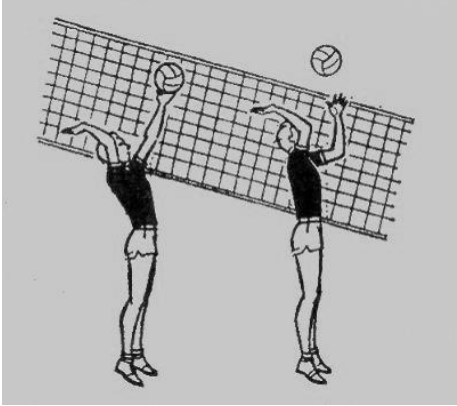
<p align="center"><b>Вправа 10. Ел.</b></p> <p>Комбінований рух: права рука в положенні «Т», ліва рука – у положенні «Хай тачдаун»</p> <p align="center"><b>Вправа 11. Лоу тачдаун.</b></p> <p>Прямі руки витягнуто вниз і притиснуто до корпусу. Тильні сторони кистей спрямовані назовні (в різні боки)</p> <p align="center"><b>Вправа 12. Випад назад.</b></p> <p>Руки на стегнах притиснуті до корпусу, ногу вперед</p>	 <p align="center"><b>Вправа 10.      Вправа 11.      Вправа 12.</b></p>	
<p align="center"><b>Вправа 13. Ломане Т.</b></p> <p>Зігнути руки в ліктях з положення «Т», при цьому кисть знаходиться на одній лінії з плечем. Тильні сторони кистей спрямовані вгору.</p> <p align="center"><b>Вправа 14. Діагональ.</b></p> <p>Комбінований рух: права рука в положенні «ХАЙ ВІ», ліва рука – у положенні «ЛОУ ВІ».</p> <p align="center"><b>Вправа 15. Випад у бік.</b></p> <p>Руки на стегнах притиснуті до корпусу, ногу винести у бік.</p>	 <p align="center"><b>Вправа 13.      Вправа 14.      Вправа 15.</b></p>	
<p align="center"><b>Вправа 16. Лук і стріла.</b></p> <p>Комбінований рух: права рука в положенні «Т», ліва рука – в положенні «ламана Т».</p> <p align="center"><b>Вправа 17. Літера «Т».</b></p> <p>Прямі руки розташовані в сторони. Тильні сторони кистей спрямовані вгору</p>	 <p align="center"><b>Вправа 16.      Вправа 17.</b></p>	
<p>Поєднання всіх вправ у комплекс</p>	<p align="center">4-5 разів</p>	<p>Рухи повинні виконуватися прямими руками, чітко, швидко, синхронно</p>
<p>Виконання піраміди другого рівня складності в 1,5 зросту</p>	<p align="center">1-2 рази</p>	
<p align="center">8.      Комплекс вправ з прапорами для хлопців.</p> <p align="center">Учні одягають обтяжувачі на руки вагою 1кг. Після виконання трьох вправ учитель демонструє офіційні жести прапором судді на лінії (8 хв.)</p>		

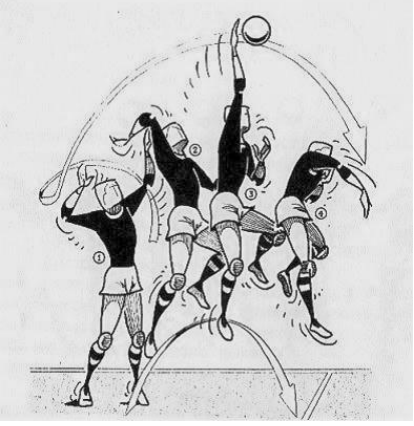
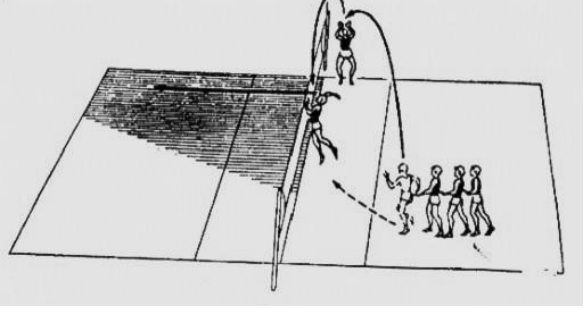
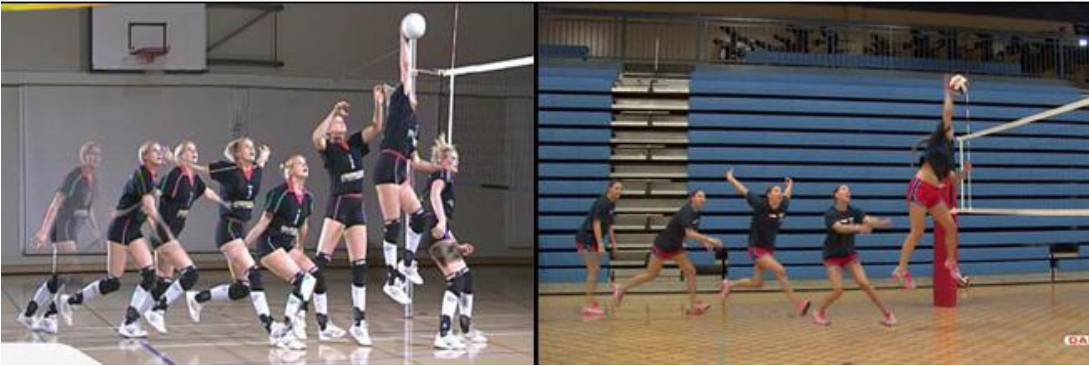



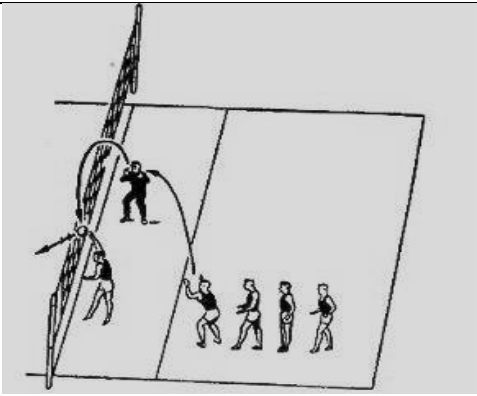


	<p>Вправа 1. В. п. – о. с., руки з прапорами вниз. 1-2-3 руки в боки, вгору, вперед; 4 – в. п.</p>	4 рази	
	<p>Вправа 2. В. п. – о. с., руки з прапорами в боки. 1 – випад правою вперед, прапори на коліно; 2 – в. п.; 3-4 те саме іншою ногою</p>	7 разів	
	<p>Вправа 3. В. п. – ноги нарізно, руки з прапорами вгору. 1 – нахил вперед, руки з прапорами вниз, видих; 2 – в. п., вдих</p>	7 разів	
	<p>Вправа 4. В. п. – руки з прапорами вниз. 1 – присісти, руки вперед; 2 – в. п. 3 – присісти, руки вперед; 4 – в. п.</p>	7-8 разів	

	<p>Вправа 5.</p> <p>В. п. – ноги нарізно, руки з прапорами вперед.</p> <p>1 – поворот наліво, ліву руку в сторону, подивитися на прапор;</p> <p>2 – в. п.</p> <p>Те саме в іншу сторону</p>	<p>7 разів</p>	
	<p>Вправа 6.</p> <p>В. п. – о. с.</p> <p>1 – шаг лівою вперед, руки з прапорами вперед, вгору, «вигнути спину»;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3-4 – теж саме іншою ногою</p>	<p>7 разів</p>	
	<p>Вправа 7.</p> <p>В. п. – руки з прапорами в боки.</p> <p>1 – мах лівою ногою вперед, руки з прапорами вниз;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3-4 – те саме іншою ногою</p>	<p>7 разів</p>	

	<p>Вправа 8.</p> <p>В. п. – сидячи ноги нарізно, руки з прапорами вгору.</p> <p>1 – нахил вперед, доторкнутися прапором до лівої ноги;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3 – те саме до іншої ноги</p>	<p>7 разів</p>	
	<p>Вправа 9.</p> <p>В. п. – руки з прапорами донизу.</p> <p>1 – ліву руку в сторону;</p> <p>2 – праву руку в сторону;</p> <p>3 – ліву руку донизу;</p> <p>4 – праву руку донизу</p>	<p>4-7 разів</p>	
<b>Офіційні жести прапором судді на лінії</b>			
	<p>Вправа 1. М'яч на площадці</p> <p>Вправа 2. М'яч за площадкою</p> <p>Вправа 3. Торкання м'яча</p> <p>Вправа 4. М'яч за, або заступ будь-кого з гравців під час подачі</p> <p>Вправа 5. Неможливо прийняти рішення</p>	<p>5 разів</p>	<p>Указати прапорцем вниз</p> <p>Підняти прапорець вертикально</p> <p>Підняти прапорець і торкнутись його верхівки долонею вільної руки</p> <p>Махати прапорцем над головою та вказувати на антену або відповідну лінію</p> <p>Підняти та схрестити обидва передпліччя перед грудьми</p>
			
<p>9.</p>	<p>Команда «Кроком руш!». Ходьба із вправами на відновлення дихання. Учні знімають обтяжувачі з рук</p>	<p>30 с</p>	<p>Група рухається колоною по одному</p>

Основна частина (28 хв.)			
1.	Шиккування в дві шеренги через волейбольну сітку	30 с	Фронтальний метод. Учні одягають обтяжувачі на ноги вагою 0,5 кг – дівчата, 1 кг – хлопці
2.	<p>Вправи з м'ячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кидки м'яча:</li> <li>• від грудей;</li> <li>• від плеча (правого, лівого);</li> <li>• через голову;</li> <li>• підкидання м'яча;</li> <li>• кидання м'яча партнерові, виконання прийому м'яча зверху двома руками;</li> <li>• прийом м'яча знизу двома руками;</li> <li>• передача м'яча двома руками зверху над собою;</li> <li>• прийом і передача м'яча в парах</li> </ul>	<p>4 хв.</p> <p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p>	<p>Вправи виконувати в парах. Чітка передача м'яча.</p> <p>Стежити за стійкою гравця.</p>
3.	Виконання техніки прямого нападаючого удару з власного підкидання (як при верхній прямій подачі) на місці	1,5 хв	 <p>Демонстрація структури техніки виконання прямого нападаючого удару з власного підкидання</p>
4.	Те саме в стрибку	2 хв	 <p>Демонстрація структури техніки виконання прямого нападаючого удару в стрибку</p>

5.	Те саме з розбігу	2 хв	 <p>Демонстрація структури техніки прямого нападаючого удару з розбігу</p>
6.	Виконання прямого нападаючого удару з накиданням партнера	2 хв	
Учитель за допомогою планшета та програми Dartfish Express під час виконання прямого нападаючого удару з передачі партнера фіксує техніку та вказує на помилки.			
7.			«Розкадрове» техніку виконання прямого нападаючого удару та надає аналіз
 <p>«Розкадрове» техніку виконання прямого нападаючого удару та надає аналіз</p>			

8.	Виконання прямого нападаючого удару з передачі партнера	7 хв	
9.	Вимірювання ЧСС	30 с	Аналіз інтенсивності фізичного навантаження
10	Перешикування у дві колони	30 с	Поточний метод
11	Естафета з використанням гіробордів	4 хв	Учні повинні на швидкість об'їхати фішки
			
Хлопці розподіляться на дві команди та вдосконалюють взаємодією гравців передньої та задньої лінії під час атакуючих та захисних дій з виконанням прямого нападаючого удару. Дівчата вболівають і демонструють комплекс вправ черлідінгу та «кричалки»			
12	Навчально-тренувальна гра «Напад-Захист»	4 хв	Команди в ігровому розташуванні. Гравець зони 1 готовий виконати подачу. На іншій стороні майданчика нападники, кожен з м'ячем, у зонах 4, 3 та 2, той, хто «пасує» – у зоні 2. Після подачі гравці виконують зміну місць на передній і задній лініях, перелаштовуються на захисні дії за раніше домовленим тактичним планом. Як тільки м'яч перелетів сітку, нападники виконують по чергову нападаючі удари із зони 4, 3, 2. Після цього команда виконує зміну місць і все повторюється
<b>Заклучна частина (5 хв.)</b>			
1	Перешикування в коло та виконання вправ на відновлення дихання	50 с	Темп – повільний, слідкувати за ритмом диханням.
2	Використання рекреативних та психорегулятивних методик.	2 хв	<b>Вправа «Імпульс».</b> Учасники стають в коло і беруться за руки. «За командою ми відправимо імпульс любові і доброти. Я тисну руку моему сусідові справа, він своєму сусідові справа і т. д., поки цей імпульс не повернеться до мене. Дуже важливо робити вправу

	Кінезіологічні вправи  Дихальна гімнастика  Тілесно орієнтована терапія		<p>посміхаючись, уявляючи, що через вас проходить імпульс, який робить вас щасливішими і ви, примножуючи, посилаєте його далі. Потім повторимо вправу в зворотну сторону. А зараз найголовніше! Імпульс піде від мене одночасно в обидві сторони. І на кому він зійдеться – буде найщасливішою людиною, принаймні, на сьогоднішній день».</p> <p><b>Вправа «Стримай сніжинку».</b> Учасники отримують по маленькій грудочці вати. Її потрібно розпушити так, щоб можна було подути, і вона б летіла як пушинка. Завдання учасників – не дати впасти «сніжинці», утримуючи її в повітрі.</p> <p><b>Вправа "Мийна машина".</b> Учасники стають у дві шеренги обличчям один до одного. Перший учень стає "машиною", останній – "сушаркою". "Машина" проходить між шеренгами, всі її миють, погладжують, дбайливо і акуратно потирають. "Сушарка" повинна її висушити – обійняти. Той, хто пройшов "мийку", стає "сушаркою", з початку шеренги йде наступна "машина»</p>
3	Перешикування в одну шеренгу. Підбиття підсумків уроку. Оцінювання успішності	1 хв	Рефлексія. Відзначити дітей, які виявили найбільшу активність та старанність
4	Вимірювання ЧСС	30 с	Норма – 45 ударів за 30 с
5	Домашнє завдання	30 с	Відзняти виконання прямого нападаючого удару на смартфон і розмістити відео на інтерактивній дошці класу Padlet
6	Організований вихід із спортивної зали	10 с	У колоні по одному

## 2.7. Питання для самостійної підготовки та перевірки знань

- Наведіть переваги інтерактивних можливостей використання комп'ютерних програм в процесі уроку фізичної культури на відміну від традиційних методів навчання.
- Схарактеризуйте сутність мультимедійних технологій (ММТ) як популярного напрямку використання ІКТ у сфері фізичної культури і спорту.
- Структуруйте інформацію, з якою може працювати ММТ та поясніть можливість використання:
  - інформації цифрового характеру (тексти, графіка, анімація тощо);
  - аналогової інформації (мова, музика, інші звуки тощо);
  - аналогової інформації візуального відображення (відео, фотографії).
- Схарактеризуйте використання різних модифікацій інноваційних пристроїв у роботі вчителя фізичної культури.
- Проаналізуйте доцільність створення та дидактичні можливості використання методичних ресурсів у Інтернет-мережі на прикладі сайтів та блогів учителя фізичної культури.
- Схарактеризуйте інтерактивні можливості комп'ютерної програми Dartfish Express для відеоаналізу при навчанні техніки фізичних вправ.
- Наведіть аргументи щодо доцільності використання вчителем фізичної культури планшетного комп'ютера в науково-дослідних цілях.
- Складіть власний варіант план-конспекту уроку з легкої атлетики з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.
- Схарактеризуйте причини низької мотивації учнів до уроків фізичної культури.
- Проаналізуйте чинники, які надають перевагу використанню оперативного контролю задля аналізу інтенсивності фізичних навантажень під час занять фізичною культурою і спортом.
- Схарактеризуйте інноваційні пристрої, які дозволяють забезпечити оперативний контроль за інтенсивністю фізичного навантаження в процесі уроку фізичної культури.
- Схарактеризуйте доцільність використання пристроїв відстеження стану організму учнів на уроках фізичної культури (показників ЧСС та АТ) для оптимального розподілу інтенсивності фізичного навантаження.
- Схарактеризуйте значення ЧСС (так звані ЧСС-зони) для використання на уроці фізичної культури в контексті програмування серцевого ритму.
- Схарактеризуйте доцільність використання сенсора для визначення часу, пройденої дистанції, швидкості й кількості витрачених калорій в процесі занять фізичною культурою і спортом.
- Схарактеризуйте доцільність використання портативних відеокамер із



WI-FI-з'єднанням з монітором серцевого ритму в процесі уроку.

- Складіть власний план-конспект уроку з туризму з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

- Схарактеризуйте доцільність впровадження фітнес-браслетів та трекерів у забезпеченні ефективності уроків фізичної культури.

- Схарактеризуйте принцип роботи фітнес-браслетів та трекерів.

- Схарактеризуйте організаційно-педагогічні переваги фітнес-браслетів та трекерів у контексті контролю за рівнем рухової активності людини.

- Схарактеризуйте функції GPS у гаджетах для здійснювання прийом-передачі оперативних даних щодо функціонального стану учнів.

- Схарактеризуйте можливості GPS при оцінюванні домашнього завдання на уроці фізичної культури.

- Схарактеризуйте перспективи впровадження новітніх гаджетів для забезпечення ефективності фізкультурно-спортивної роботи.

- Схарактеризуйте можливості біометричних браслетів як комплексу натільних датчиків у підвищенні ефективності занять фізичною культурою.

- Складіть власний план-конспект уроку з баскетболу (будь-якої іншої спортивної гри) з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

- Схарактеризуйте принципи використання динамічно керованих моделей в практиці фізичного виховання та спортивної підготовки.

- Схарактеризуйте програмне забезпечення динамічно керованої моделі в практиці фізичного виховання та спортивної підготовки.

- Схарактеризуйте доцільність поєднання динамічно керованих моделей при вивченні та вдосконаленні рухів у ігровій формі з безконтактними сенсорними системами.

- Схарактеризуйте переваги під'єднання динамічно керованих моделей до безконтактних сенсорних систем для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу.

- Проаналізуйте технологічні можливості програмного забезпечення Motion capture («захоплення рухів»).

- Схарактеризуйте інтерактивні можливості та переваги технології динамічно керованих моделей в забезпеченні самовдосконалення та проведення онлайн-турнірів.

- Складіть власний план-конспект уроку з гімнастики із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій.

- Які, на Ваш погляд, світові тенденції зумовлюють потребу в розробці нових технологій навчання на основі комп'ютеризації та інформатизації освітньо-виховного простору навчального закладу?

- Схарактеризуйте доцільність поєднання 3D технологій з різними інтерактивними пристроями (смартфони, планшети, фаблети, медіа-центри,

проектор, телевізор, відеокамери, хмарні сховища, тривимірне зображення) у фізкультурно-спортивній роботі з учнівською молоддю.

- Схарактеризуйте принцип дії віртуальних 3D тренажерів у забезпеченні якості й інформативності навчання.

- Схарактеризуйте поняття «3D доповнена реальність» та дайте визначення цьому поняттю.

- Схарактеризуйте доцільність впровадження 3D тренажерів доповненої реальності в практику фізкультурно-спортивної роботи з учнівською молоддю.

- Схарактеризуйте доцільність застосування 3D технологій у поєднанні з динамічно керованими моделями.

- Складіть власний план-конспект уроку з хортингу із використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

- Схарактеризуйте можливості INTERNET-ресурсів у забезпеченні освітянської діяльності.

- Схарактеризуйте доцільність використання сайтів у процесі фізичного виховання учнівської молоді.

- Наведіть класифікацію сайтів у відповідності до різновидів їх направленості.

- Наведіть порівняльну характеристику переваг та недоліків популярних хостингів.

- Наведіть визначення поняття «особистий сайт» та проаналізуйте його переваги.

- Наведіть визначення поняття «хмарні технології» та схарактеризуйте їх переваги.

- Схарактеризуйте переваги найпопулярніших хмарних сховищ.

- Схарактеризуйте доцільність використання хмарних технологій різними пристроями.

- Визначте мету та схарактеризуйте доцільність приєднання до спільноти вчителів фізичної культури.

- Складіть та презентуйте власний варіант план-конспекту уроку з волейболу (будь-якої іншої спортивної гри) з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

## Розділ 3

### Інтерактивні педагогічні технології в проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів на підставі феномену ігрової діяльності

#### 3.1. Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри та освітньо-інформаційні заходи з формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя

Турбота про людське здоров'я, тим більше здоров'я дитини – це, перш за все, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості.

*В. Сухомлинський*

#### Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри.

Серед величезного різноманіття ігрової діяльності особливої уваги, на наш погляд, заслуговують сюжетні рухливо-пізнавальні ігри. Дитина потребує організованої гри, в якій є позитивний досвід, різноманітні моделі діяльності, поведінки, спілкування, ігровий кругозір, ігровий досвід. Високий педагогічний ефект слід очікувати від ретельно спланованої й організованої форми рухової активності, коли її зміст збігається з актуальною ігровою потребою дитини. У дитини повинна залишатися можливість виразити себе в ігровій діяльності. Втручання дорослого (педагога) необхідно тільки на етапі створення умов щодо ігрової ситуації. Педагог (дорослий, котрий включений у процес гри) повинен бути прикладом для наслідування. Для молодших школярів прояв творчого "Я" вчителя, його фантазії, ігровий настрій, задоволення від гри є додатковими стимулами включитися в подібний вид рухової діяльності. Особливу роль при цьому відіграє певним чином організоване освітньо-виховне середовище, котре наповнене засобами-стимулами до гри, до здоров'я, до здорового способу життя.

Узагальнюючи досвід використання дидактичних можливостей шкільних виховних систем, побудованих на засадах феномену ігрової діяльності, ми виділили б три підходи до їх реалізації.

По-перше, гру використовують іноді формально, як елемент навчання, як стихійний набір традиційних ігрових форм. Найбільш поширеним видом "творчості" при цьому виступає адаптація телевізійних ігрових передач або програм. При використанні ділових ігор, зміст більшості яких визначається

моделюванням способів діяльності, рольовою поведінкою, проектуванням об'єктів і явищ в наближених до реальних умов ситуаціях, неминуче, в жертву приносяться сутнісні риси гри, такі як добровільність, спонтанність, свобода самовираження тощо.

По-друге, ігри, що використовуються для створення ігрових комплексів, ігрових сюжетів. Переваги даного підходу очевидні: тривалий час в школі (класі) присутній ігровий настрій, активно застосовується моделювання ігрових форм і засобів, активізується творчий потенціал учасників гри. Закономірним і виправданим стає звернення до занять з освоєння нових ігор, коли вибудовується ігрова перспектива, яка породжує очікування й переживання, що об'єднує гравців, а також тих, хто хотів би включитися в гру.

По-третє, на наш погляд, найвищий рівень проникнення гри в навчально-виховну діяльність, повинен супроводжуватись активізацією пізнавальної діяльності дітей і підлітків, розвитком їх творчого потенціалу. Чи можливо це в традиційній навчально-виховній практиці? Ми вважаємо, що так. Але для цього необхідно відмовитись від необґрунтованого розширення використання ігрової практики, іноді на шкоду якісному засвоєнню знань, умінь і навичок. Нерідко доводиться спостерігати формальне ставлення до гри, що продиктоване пристосувальною педагогікою, коли гра є не більше, ніж поблажливим жестом для веселого, життєрадісного настрою в умовах шкільної заорганізованості.

Рухливі ігри досить різноманітні за своїм змістом. Одні ігри мають сюжет, певні ролі, правила, котрі тісно пов'язані з сюжетом; ігрові дії в них здійснюються згідно з вимогами заданої ролі та правил. В інших іграх сюжет і ролі відсутні, а запропоновані лише рухові завдання, регульовані правилами, які визначають послідовність, швидкість і спритність їх виконання. У третій групі ігор сюжет, дії гравців обумовлені текстом, визначальним характером рухів, їх послідовністю. Під час добору ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку доцільно орієнтуватися на особливості їх змісту: сюжет, тема гри, правила, рухові дії. Саме зміст гри визначає її розвивальну і виховну значимість (ігрові дії дітей); від змісту залежить своєрідність організації, характер виконання рухових завдань.

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри будуються на основі наявного досвіду дітей: уявлення і знання про навколишнє життя (професії льотчика, пожежного, шофера тощо), засоби транспорту (автомобіль, поїзд, літак тощо), явища природи (спосіб життя і поведки тварин, птахів тощо). У деяких сюжетних іграх дії гравців визначаються текстом ("Гуси", "Зайці і вовк" тощо). Сюжетні ігри та їх правила обумовлюють характер рухів гравців. В одному випадку діти бігають, високо згинаючи ноги в колінних суглобах, імітуючи

рухи коника; у другому – стрибають, як зайчики, у третьому їм треба зуміти злізти на сходи, як пожежникам тощо. У сюжетних іграх рухи мають переважно імітаційний характер. Діти починають, припиняють або змінюють рухи відповідно до правил гри, які, зазвичай, тісно пов'язані з сюжетом, визначають поведінку і взаємини гравців.

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри – переважно колективні, що дозволяє використовувати їх в різноманітних педагогічних умовах з метою досягнення конкретної виховної мети. У сюжетних іграх дії дітей, зазвичай, тісно взаємопов'язані. Так, активність дитини, котра виконує роль "вовка", спонукає й інших учасників гри ("зайців") рухатися швидше, енергійніше, що і складає зміст ігрових дій. Однак, кожна дитина, котра приймає участь у грі, здатна проявити самостійність, ініціативу, швидкість і спритність у міру індивідуальних можливостей. Зважаючи на те, що ігри колективні, у дітей формуються елементарні вміння орієнтуватися у просторі, необхідність узгоджувати свої дії з діями інших гравців, знаходити відповідне місце в колоні, в колі, швидко змінювати місце на ігровому майданчику, не заважаючи іншим. При цьому створюються умови для спільних радісних переживань, спільної рухової активності. Гра допомагає дитині подолати боязкість, сором'язливість. Часто буває важко змусити дитину виконувати рухи на очах у всіх, а от у грі, наслідуючи діям своїх друзів, дитина природно й невимушено виконає самі різні рухові завдання.

Підпорядкування правилам гри виховує у дітей організованість, увагу, вміння керувати своїми рухами, сприяє прояву вольових зусиль. Діти повинні, наприклад, починати рухи всі разом (за командою), змінювати місце чи порядок дій тільки після сигналу або останніх слів тексту, якщо гра супроводжується текстом.

Провідним принципом запропонованих педагогічних технологій є активізація рухової сфери школярів завдяки дидактичних можливостей моделювання пізнавальної діяльності у процесі проведення сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, валеологічних естафет, просвітницьких конкурсів, свят здоров'я, ерудит-вікторин про здоров'я і здоровий спосіб життя.

Метою цих заходів є сприяння розвитку пізнавальних і психофізіологічних функцій, активізація рухливо-пізнавальної діяльності дітей за допомогою гри на фоні такої необхідної для повноцінного розвитку рухової активності. Запропонований комплекс заходів відповідає умовам розвивального навчання і виховання, а тому може бути використаний для інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів учнів.

Нагальна потреба в русі, рухова активність є найважливішими біологічними чинниками розвитку дитячого організму, головним

стимулятором практично всіх психофізичних функцій. Руховий аналізатор займає особливе місце у розвитку функцій головного мозку, тому пізнавальні здібності значно знижуються, якщо діти позбавлені можливості вільно й активно рухатись. Для дитини вкрай важливою є дидактична новизна і рухова стимуляція.

Ми вважаємо, що рухову активність необхідно використовувати як один із чинників підкріплення в процесі запам'ятовування. При засвоєнні навчального матеріалу під час участі у сюжетних рухливо-пізнавальних іграх у свідомості дитини функціонують різні види пам'яті: короткочасна – при потребі відтворити сприйняту інформацію; довготривала – при пригадуванні фактів через декілька днів; образно-рухова – коли рухова діяльність взаємопов'язана з дидактичним матеріалом. Різноманітні й активні рухи підвищують ефективність функціонування кори головного мозку, а отже, сприяють розвитку розумових здібностей. Дітям, котрі ведуть малорухливий спосіб життя, мають недостатньо розвинену рухову сферу, для засвоєння одного й того ж обсягу інформації потрібно значно більше часу, ніж дітям з достатнім руховим режимом.

У даному сенсі, рухливо-пізнавальна гра та ігрова діяльність сповна задовольняють природну потребу дитини рухатись й активно діяти. Оскільки організм являє собою єдине ціле, то посилення діяльності однієї функціональної системи активізує роботу інших систем.

При обмеженій руховій активності значно знижуються пізнавальні реакції, а психічна недорозвиненість супроводжується недорозвиненістю психомоторики. Цілеспрямований розвиток пізнавальних здібностей можливий лише за наявності пізнавального інтересу, який, перш за все, активізується в ігровій діяльності дитини при реалізації наступних умов:

- залучення учня до процесу самостійного пошуку та "відкриття" своїх можливостей;
- різноманітність дидактико-розвивального матеріалу;
- усвідомлення потреби та важливості нового відчуття;
- взаємозв'язок з попереднім досвідом, в тому числі й руховим, відповідність оптимальності фізичного навантаження індивідуальним особливостям дитини.

У процесі організації та проведенні сюжетних рухливо-пізнавальних ігор ми рекомендуємо використовувати наступні структурні компоненти:

- інформаційно-пізнавальна частина – передбачає виклад і засвоєння теоретичних відомостей завдяки виконанню завдань з використанням "валеології в малюнках";
- оздоровчо-рухова частина – передбачає використання фізичних вправ,

рухливих сюжетів, танців та інших різноманітних форм рухової діяльності як чинника формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя.

*Гігієнічне та оздоровчо-рекреаційне* значення сюжетних рухливо-пізнавальних ігор полягає в активізації психоемоційного стану дитини. Такі ігри мають бути бажаним видом активного відпочинку; вони сприяють профілактиці гіподинамії, формують правильну поставу, оптимальний руховий стереотип, розвивають знання про здоров'я і здоровий спосіб життя.

*Психолого-педагогічне* значення полягає в активізації процесів мислення, розвитку спостережливості, пам'яті, уваги, виховання морально-вольових якостей.

*Пізнавальне та естетичне* значення полягає в тому, що такі ігри відображають накопичений історичний досвід, поглиблюють уявлення про життя, людський організм, здоров'я, тобто формують валеологічний світогляд.

Запропоновані сюжетні рухливо-пізнавальні ігри мають певну організаційну структуру, а саме:

- назва гри;
- тема гри;
- пізнавальна і рухова мета;
- зміст та структурно-логічна схема проведення гри;
- правила гри.

Організація і проведення ігор малої і середньої рухової інтенсивності можливі не тільки на спортивному майданчику (у спортивній залі), а й у шкільному фойє, у вільній від парт частині класної кімнати тощо.

Нижче наводимо сценарії та методику проведення сюжетних рухливо-пізнавальних ігор, котрі знайшли широке впровадження в практиці, викликають високу емоційну зацікавленість дітей, бажання грати, в тому числі, й у процесі самостійного дозвілля.

### **"Стравоходик".**

Назва. "Стравоходик".

Тема. Будова стравоходу.

Пізнавальна мета. Ознайомити учнів з будовою та функціонуванням стравоходу людини.

Рухова мета. Удосконалювати вміння і навички шиккування, командного переміщення по майданчику, розвивати вміння утримувати рівновагу і правильну поставу, проявляти спритність і координацію рухів.

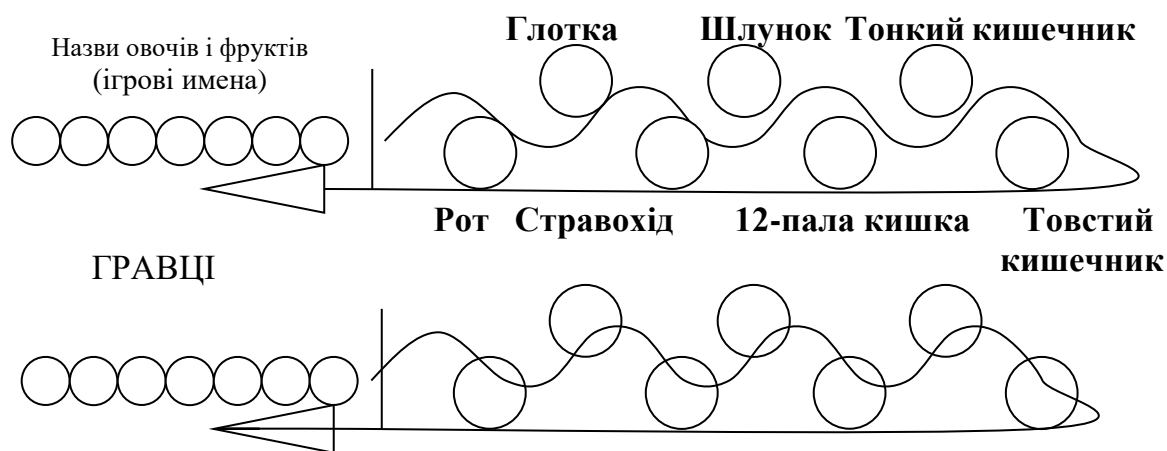
Зміст і правила гри. Учні шикуються в дві шеренги по сім гравців. Педагог (капітан, ведучий, лідер) знайомить з метою та правилами гри, наводить відомості про будову органів травлення, шикуює команди в колону з

дистанцією 0,5-1,0 м. Знайомить кожного учня з ігровим ім'ям:

- Рот (капітан);
- Глотка;
- Стравохід;
- Шлунок;
- Дванадцятипала кишка;
- Тонкий кишечник;
- Товстий кишечник.

Гравці іншої команди беруться за руки та за сигналом ведучого швидким кроком рухаються в бік "Стравоходу", огинаючи учасників, повертаються до стартової лінії. Гравці команди, котрі виконують "змійку", також мають ігрові імена (наприклад, назви овочів і фруктів). Потім гравці міняються ролями.

Можливий варіант одночасного змагання кількох команд: перемагає команда, котра швидше повернеться на стартову позицію. Команда, котра розірвала "змійку", отримує штрафні очки та відповідає на запитання з теми (наприклад, "Для чого організму потрібні білки, жири, вуглеводи?", "В яких продуктах міститься найбільша кількість білків, жирів, вуглеводів?" тощо), або промовляє скоромовку (наприклад, "Вітаміни – часточки життя!", "Білки, жири і вуглеводи – основа складу їжі" тощо). Вірні відповіді зараховуються і надають можливість отримати додаткові бали (рис. 5.1.1.1).



**Рисунок 3.1. Структурно-логічна схема проведення гри "Стравоходик" (розробник І. Макущенко)**

### **"Вітамінки".**

Назва. "Вітамінки".

Тема. Значення вітамінів у зміцненні здоров'я та збереженні працездатності людини.

Пізнавальна мета. Сформувані знання про вітаміни. Пояснити значення та роль вітамінів у підтриманні нормальної життєдіяльності організму.

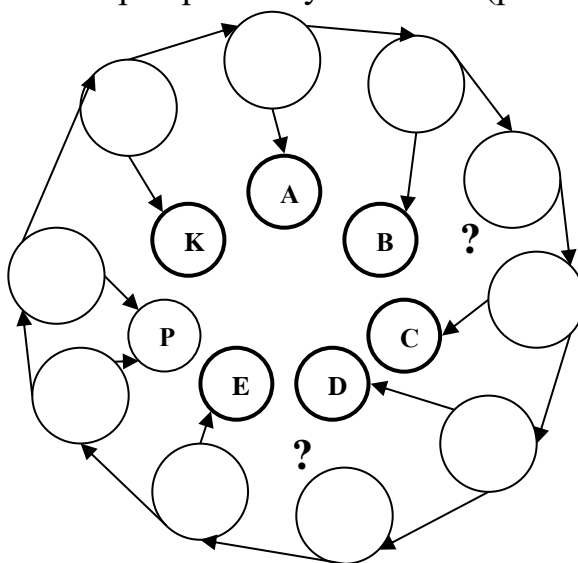


Рухова мета. Розвивати швидкість і спритність.

Зміст і правила гри. Учасники гри (за командою) шикуються в шеренги, а потім у коло, в центрі якого знаходяться фішки, в яких приховані назви вітамінів (А, В, С, D, Е, К, РР). Кількість фішок на одну-дві менше кількості учасників.

Учасники в повільному темпі переміщуються по колу, а почувши слова ведучого: "Швидко бігай – спостерігай, вітамінки вибирай!", – намагаються схопити фішку-"Вітамінку". Гравець, котрий не встигає взяти "Вітамінку", "занедужує", і, якщо не встигає вимовити речитатив-скоромовку: "Овочі та фрукти – це основні джерела вітамінів, що необхідні для здоров'я!", вибуває зі гри.

Гра повторюється з меншою кількістю учасників. Під час перерви педагог знайомить гравців з продуктами, які містять найбільшу кількість вітамінів. По закінченні гри визначаються переможці. Можливе коротке опитування гравців з метою перевірки набутих знань (рис. 3.2).



*Рисунок 3.2. Структурно-логічна схема проведення гри "Вітамінки" (розробник І. Макущенко)*

### "Здоровий хребет".

Назва. "Здоровий хребет".

Тема. Будова і функції хребетного стовпа.

Пізнавальна мета. Ознайомити учнів з будовою хребта. Визначити призначення фізіологічних вигинів хребетного стовпа.

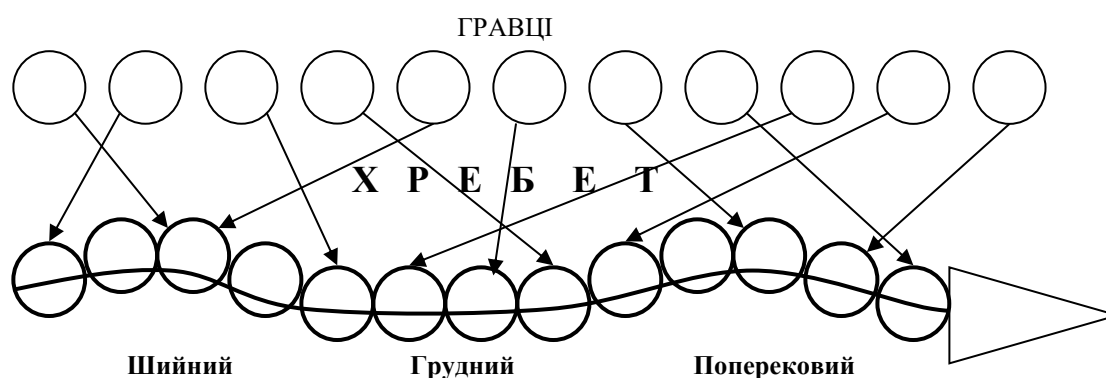
Рухова мета. Розвивати уміння і навички шиккування та перешикування, діяти в команді.

Зміст і правила гри. Чотири команди шикуються за лініями – сторонами великого квадрата. У центрі окреслюється умовне зображення хребта з фізіологічними вигинами. Педагог надає відомості про анатомічні особливості

хребта, про значення фізіологічних вигинів, акцентуючи увагу на тому, що правильно сформований хребет витримує навантаження у 18 разів більше, ніж без фізіологічних вигинів. Знайомить гравців з будовою хребців. Довільно розподіляє між учасниками номери хребців відповідно до відділів хребетного стовпа, закріплюючи номери за учасниками: шийних – 7, грудних – 12, поперекових – 5, крижово-куприкових – 6-8.

Кількість учасників гри складає 30-33 учнів. Можна видавати гравцям картки з номерами та назвами відділів хребта. Картки гравці виймають по команді для перевірки правильності "побудови" хребетного стовпа.

За командою "Розійдись!" – діти довільно переміщуються в різні боки ігрового майданчика. Педагог (ведучий) промовляє речитатив: "Погуляйте, походіть і пострибайте" (пауза) ... "Хребет" – шикуйся!" Почувши команду, гравці намагаються якнайшвидше вишикуватися в своїх командах на лініях "фізіологічних вигинів" відповідно до номерів хребців і відділів хребетного стовпа (рис. 3.3).



**Рисунок 3.3. Структурно-логічна схема проведення гри "Здоровий хребет" (розробник І. Макущенко)**

Команда, котра першою та без помилок побудує хребетний стовп, перемагає. За допущені помилки нараховуються штрафні бали, додаткове запитання з теми. Команда, котра припустилась помилок, виголошує скоромовку, наприклад: "у шийному – 7, в грудному – 12, в поперековому – 5, у крижово-куприковому – 6-8 – маємо здоровий хребет". По закінченню гри оголошуються підсумки та визначаються переможці.

### **"Ферменти".**

Назва. "Ферменти".

Тема. Будова та функції травної системи.

Пізнавальна мета. Формувати знань про будову травного тракту, процеси травлення, компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи. Визначити роль ферментів у процесі травлення. Сприяти вихованню кмітливості, уваги.

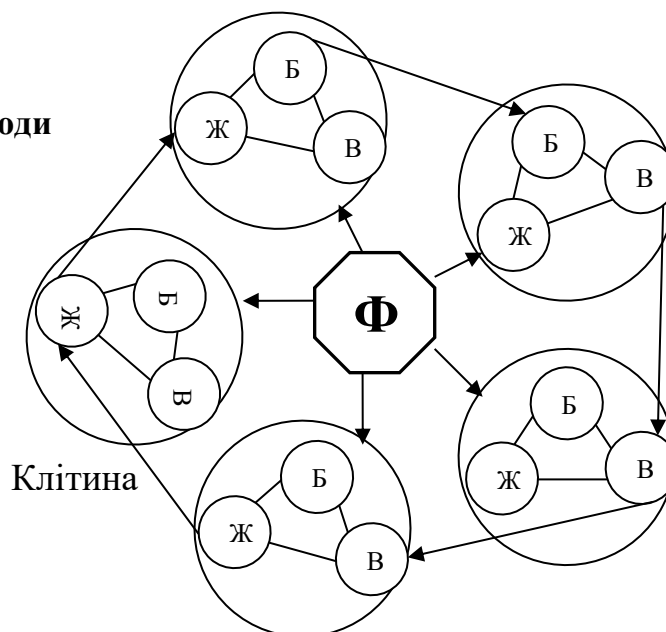
Рухова мета. Розвивати швидкість і координацію рухів.

Зміст і правила гри. Учасники шикуються в одну шеренгу, і, за командою педагога, розподіляються на 1-2-3-й. Перші номери – "білки", другі – "жири", треті – "вуглеводи". Знайомимо учнів з основними поняттями теми, роллю різних елементів живлення, називаємо продукти, котрі містять найбільшу кількість певних елементів, розповідаємо про небезпеку для здоров'я в разі недостатності або надлишку певних поживних речовин, про важливість ферментів у процесі травлення.

Трійки гравців, узявшись за руки, утворюють "клітини організму" і в повільному темпі переміщуються по колу. Всі "клітини" утворюють єдиний "організм людини", тому учасники стають у велике коло, в центрі якого знаходиться ведучий – "фермент". Його завдання полягає в тому, щоб (за командою викладача) встигнути зайняти місце одного із гравців, коли вони перебігають від однієї "клітини" до іншої. Швидко міняються місцями ті гравці, котрі почули свою назву: "Білки", "Жири" або "Вуглеводи". Той гравець, хто залишиться за межами "клітини", стає ведучим.

Гравці мають усвідомити, що без ведучого – "ферменту" – вони змінювалися б ролями дуже повільно. Так і в організмі: ферменти прискорюють біохімічні процеси травлення в багато разів. По закінченні гри називаємо переможців, проводимо коротке опитування з метою закріплення набутих знань (рис. 3.4).

**Б – Білки**  
**Ж – Жири**  
**В – Вуглеводи**



**Рисунок 3.4. Структурно-логічна схема проведення гри "Ферменти" (розробник І. Макущенко).**

Основним призначенням цих рухливо-пізнавальних ігор є єдність інформаційного, теоретичного і практичного знання про організм людини, про функції організму, тобто дидактичний взаємозв'язок пізнавальної, рухової та мотиваційної діяльності учнів.

Мислення, сприйняття, уявлення дитини ефективно розвиваються у взаємозв'язку з руховою діяльністю. Отже, неодмінною умовою прояву та розвитку здібностей дитини є спільна ігрова діяльність, активне спілкування. Дидактична інформація сприймається більш активно та запам'ятовується, якщо дитина не тільки чує, а й спостерігає та образно представляє процеси, які відбуваються в її організмі на тлі вираженого позитивного психоемоційного настрою.

Практика показала, що сюжетні ігрові ситуації захоплюють дітей, активізують їх інтерес до подій, допомагають моделювати образ-асоціацію знання про будову і функції організму людини, її здоров'я. Засвоєння теоретичних знань у поєднанні з рухами дозволяє дитині проявляти не тільки свідому пам'ять, а й асоціативне мислення. Запам'ятовування й осмислення навчальної інформації більш ефективні на тлі рухової активності, що наповнена асоціаціями (образно-руховим сприйняттям).

У запропонованих іграх рухова активність сприяє більш якісному сприйняттю освітньої інформації, оскільки крім установки на осмислене запам'ятовування дидактичних сюжетів гри реалізується також і несвідоме запам'ятовування. Ці ігри мотивують дітей проявляти свої розумові здібності вже на самому початку гри (при її організації), а потім при розподілі ролей, виборі шляхів реалізації сюжету. Отже, в таких іграх формуємо знання на тлі так необхідної для розвитку організму дитини рухової активності, тобто, тренуючи тіло – розвиваємо розумові здібності. Такі ігри дозволяють ефективно здійснювати взаємозв'язок нових знань з попереднім чуттєво-руховим досвідом (діти зображують та уявляють те, як функціонує організм людини, як організм взаємодіє із зовнішнім середовищем, що для організму корисно, а що шкідливо). Ці ігри насичені різноманітними психоемоційними переживаннями, а тому розвивають у свідомості дитини ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, до себе, до свого організму, до здоров'я. При цьому, на наш погляд, надзвичайно важливим є не тільки процес гри, а й необхідність, граючи, досягти максимального ефекту в засвоєнні знань.

У проведенні сюжетних рухливо-пізнавальних ігор надзвичайно важлива роль вчителя, педагога, організатора, від якого залежить не тільки підготовка й організація гри, але і її дидактичний та виховний результат.

Учитель – активний учасник і керівник гри, котрий повинен:

- знати дидактико-пізнавальне, виховне і рухове призначення гри;
- знати про вплив рухової активності у забезпеченні розумового розвитку дитини;
- володіти методикою організації і проведення гри (раціональне поєднання розумового та фізичного навантаження);
- уміти досягати передбачуваного педагогічного (рухливо-пізнавального) результату.

### **Освітньо-інформаційні заходи з формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя.**

Сюжетні рухливо-пізнавальні ігри можуть успішно виступати дієвим дидактичним компонентом Днів здоров'я, валеологічних вікторин та естафет, конкурсів малюнків про здоров'я, рухову активність, здоровий спосіб життя, просвітницьких та інформаційних бесід, а також інших тематичних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

Ефективним дидактичним компонентом цих заходів, який активізує прояв пізнавальних здібностей учнів, є так звана валео-ерудит-казка – це можливість навчати знанням про здоров'я і здоровий спосіб життя на основі яскравих прикладів героїв відомих казок, коли діти створюють їх власні малюнки (валео-малюнки). Створення малюнків сприяє розвитку творчого сприйняття просторових характеристик, свідомого й осмисленого інтересу до особистості улюбленого казкового героя, краси та сили його тіла і духу, його здоров'я, а отже і власного здоров'я. Ми пропонуємо дітям створити їх власні малюнки на підставі сюжетів відомих казок, включаючи в них вигаданих "героїв" ("лікар Градусник", "Гантелькін", "Нехворійкін" тощо).

Виконуючи малюнок, дитина, як правило, звертає увагу на його зовнішні контури. А ось завдання педагога полягає в тому, щоб звернути увагу автора малюнка на ключові символи, смисловий ряд зображень, прояв смислової кмітливості.

На уроках з предмету "Основи здоров'я" ми пропонуємо учням вже розроблені малюнки розглянути протягом однієї-двох хвилин, а потім малюнок закривається, й учні, проявляючи короткочасну пам'ять, прагнуть розпізнати інформацію, котра була закладена в сюжет малюнка. Ставимо допоміжні запитання, наприклад: "Скільки героїв було зображено?", "Хто ці герої? Назвіть їх", "Який сюжет, та з якої казки нагадує тобі цей малюнок?", "Чи пам'ятаєте ви ключові слова зображеного сюжету" тощо.

У технології валео-малюнка зображення, картинка, образи, комбінації символів відіграють другорядну роль. Важливіше тут думка дитини, зміст

сюжету, які вона відтворює в свідомості, ті емоційно-інформаційні сигнали, які передаються за допомогою малюнка, а не власне його художня складова.

Відтак, головним призначенням та розвивальним завданням створення малюнку є усвідомлення і відтворення змісту сюжету, який представлено в символах і знаках "малюнка про здоров'я", що сприяє розвитку:

- асоціювання основних понять, термінів і символів (наприклад, "загартовування – здоров'я", "мікроби – хвороба" тощо);
- уміння знайти в сюжеті символи, ідеї здоров'я та формування здорового способу життя;
- уміння виділити та розкрити головні поняття;
- уміння створити єдиний образно-логічний ланцюжок ідей-символів.

Сприйняття й розуміння мови символів – ось, можливо, одне з головних завдань створення валео-малюнка.

Поставлене педагогом завдання – створити свій власний малюнок за темою, що вивчається, дозволяє "перекодувати", – переосмислити закладену в сюжет ідею на мову образів, думок, особистих психоемоційних переживань кожного учня.

У процесі виконання малюнка учень стає активним учасником тематичного сюжету, його свідомість, так би мовити, формує інформацію в більш зрозумілому, образно представленому вигляді. Акцентуємо увагу на змістовній складовій картинок-символів, що розвиває пам'ять дитини. Малюнок, картинку, символ діти запам'ятовують швидше й точніше, ніж записаний текст.

Створюючи власний валео-малюнок, дитина демонструє "творчість", світ своїх думок та образів, світогляд; здійснює перший крок до розуміння феномена здоров'я, потреби формування власного стилю здорового способу життя. Спостерігаючи за пригодами казкових валео-героїв, розуміючи їх достоїнства та помилки, "проживаючи" в малюнку разом з ними події, що відбуваються, діти відкривають для себе унікальний світ знання про здоров'я людини, набувають гігієнічні навички, запам'ятовують основні правила ("Хворіти – погано!", "Бути здоровим – добре!", "Про власне здоров'я необхідно піклуватися з дитинства!", "Зайвих знань про свій організм не буває!" тощо).

Наведемо орієнтовну тематику освітньо-інформаційних та просвітницьких заходів, що спрямовані на формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, рухову активність, в яких рекомендуємо використовувати метод валео-малюнка з вивченої теми, супроводжуючи його складанням власного варіанту рухливо-пізнавальної гри.

## "Рухова активність і здоров'я".

Пізнавальна мета. Формувати в учнів усвідомлення важливості профілактики гіподинамії. Ознайомити дітей з функціонуванням органів і систем людського організму. Виховувати відповідальне та ціннісне ставлення до здоров'я. Активізувати пізнавальні процеси.

Рухова мета. Навчити шикунанню та перешикуванню за командою. Формувати навички координації рухових дій. Навчити техніці передачі та ловлі м'яча.

Обладнання та інвентар. Структурно-логічна схема гри, м'ячі.

*Хід проведення заходу.*

1. Організаційний компонент (перевірка навичок оптимального рухового стереотипу, знань про важливість рухової активності та її вплив на розуміння здорового способу життя).

2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.

3. Оформлення малюнка-схеми гри "Серце", "Серце і судини", "Нервовий імпульс"(рис. 3.5).

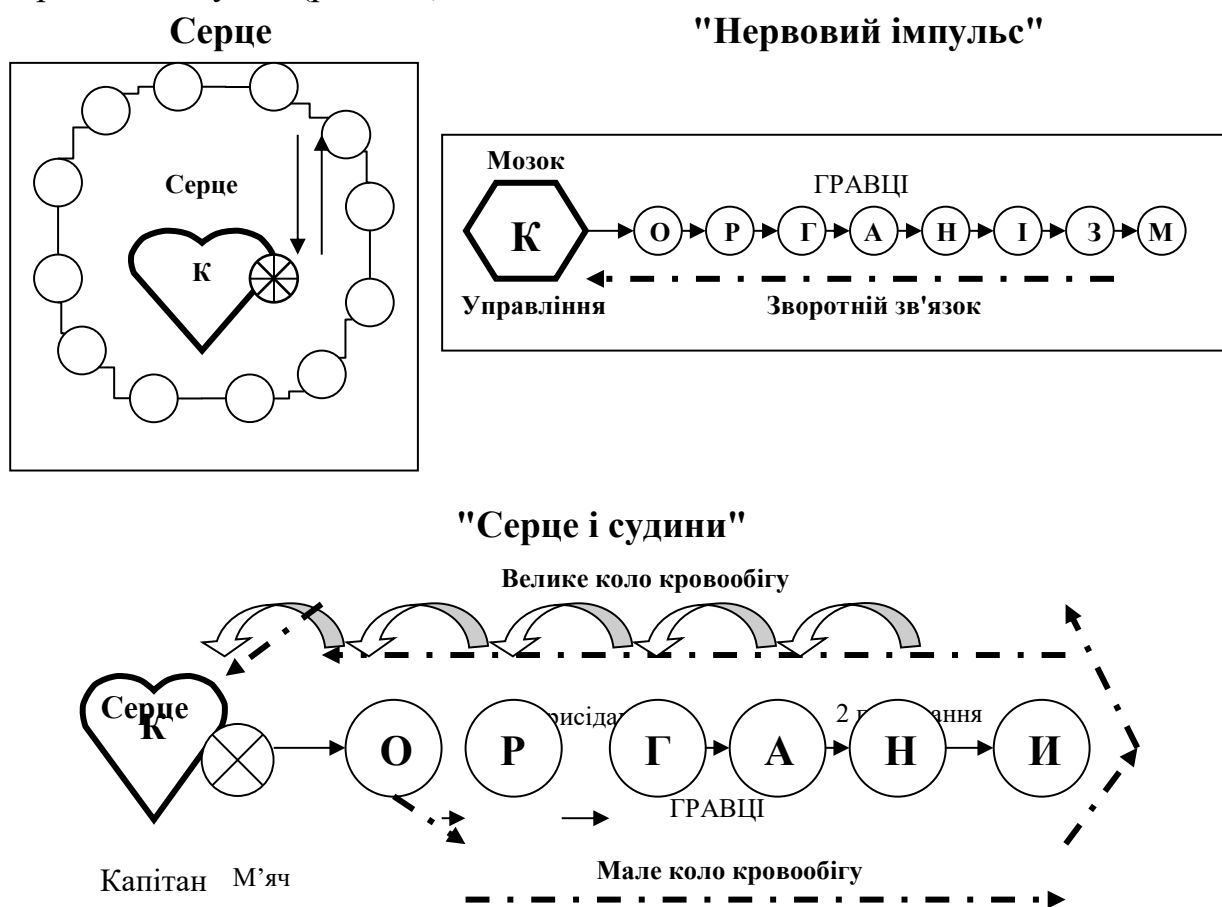


Рисунок 3.5. Структурно-логічна схема гри "Рухова активність і здоров'я" (розробник І. Макущенко).

4. Додаткова дидактична інформація. Людський організм пронизаний густою мережею найтонших кровоносних судин – капілярів. Діаметр капіляра в 50 разів менше діаметра волосини людини. Загальна довжина капілярів близько 100 тис. км, що становить 2,5 довжини екватора земної кулі. Серце людини фізично не в змозі створити тиск такої сили, щоб виштовхнути кров у велику кількість капілярів. У цьому йому допомагають "периферичні серця", помічники серця – скелетна мускулатура. Чим більше працюють м'язи, тим більша кількість крові надходить в кожну клітину організму. Серце – це живий двигун, який працює і вдень, і вночі, приводячи до руху кров людського організму (за 26 секунд кров надходить до кожної клітини нашого організму).

М'язи – головні тягачі-силачі, що приводять у рух весь організм. Мозок – це "комп'ютерний" центр організму, який збирає інформацію та керує функціонуванням всіх систем організму. Всі органи організму представляють єдине ціле. Психічний розвиток людини відбувається завдяки діяльності головного мозку. По нервах інформація від кори головного мозку надходить в усі органи і системи та повертається назад. Від функціонування центральної нервової системи багато в чому залежить стан здоров'я людини.

#### 5. Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення й систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів;
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми;
- скласти власний варіант рухливо-пізнавальної гри.

#### **"Гігієнічний догляд за тілом".**

Пізнавальна мета. Познайомити учнів з будовою та функціями шкіри, правилами гігієни, функціями антитіл і макрофагів. Виховувати в дітей відповідальне та ціннісне ставлення до здоров'я. Активізувати пізнавальні процеси.

Рухова мета. Розвивати швидкісні та швидкісно-силові якості, спритність. Удосконалювати рухові дії в рухливо-пізнавальній грі.

*Хід проведення заходу.*

1. Організаційний компонент (перевірка навичок оптимального рухового стереотипу, рівня знань про здоров'я і здоровий спосіб життя).
2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.
3. Засвоєння дидактико-оздоровчого матеріалу.

Перш ніж приступити до розповіді про анатомічну будову шкіри людини, звертаємо увагу учасників на складність будови й унікальний саморегулюючий механізм, який діє в нашому організмі без участі свідомості,



незалежно від наших знань про нього. Щоб осягнути мудрість людського організму, подивимося, як схематично виглядає шкіра під мікроскопом. Малюємо три шари шкіри, даючи їм для кращого запам'ятовування образно-порівняльні назви: епідерміс ("кордон"), дерма ("прикордонна застава"), підшкірна клітковина ("держжава").

Складність будови та важливість функцій шкіри визначається тим, що в ній знаходиться понад 250 тис. холодкових, 30 тис. теплових, 1 млн. больових рецепторів, близько 3 млн. потових та 2-3 тис. сальних залоз. Характеризуючи функції шкіри, акцентуємо увагу на її ролі як бар'єру для запобігання проникнення в організм шкідливих мікробів.

Клітини епідермісу змінюються кожні 7-8 днів. Відмерлі клітини містять велику кількість мікробів, тому, щонайменше, один раз на тиждень необхідно мити тіло водою з милом.

Щоб підсилити значимість гігієнічного догляду за шкірою, пропонуємо обвести на папері контури своєї долоні, та яскравим кольором позначити ділянку в 1 см<sup>2</sup>, акцентуючи увагу на тому, що під мікроскопом можна помітити близько 40 тис. мікробів, серед яких можуть бути збудники небезпечних хвороб (порівнюємо цю кількість з кількістю учнів у 40 великих школах міста). Таким чином, стає зрозумілим, чому так часто хворіють діти, які забувають мити руки. Мікроби можуть проникнути вглиб організму через подряпини, рани на шкірі та викликати різні захворювання.

#### 4. Рухливо-пізнавальна гра "**Макрофаги**".

Назва. "Макрофаги".

Тема. Захисні функції шкіри та слизових оболонок організму.

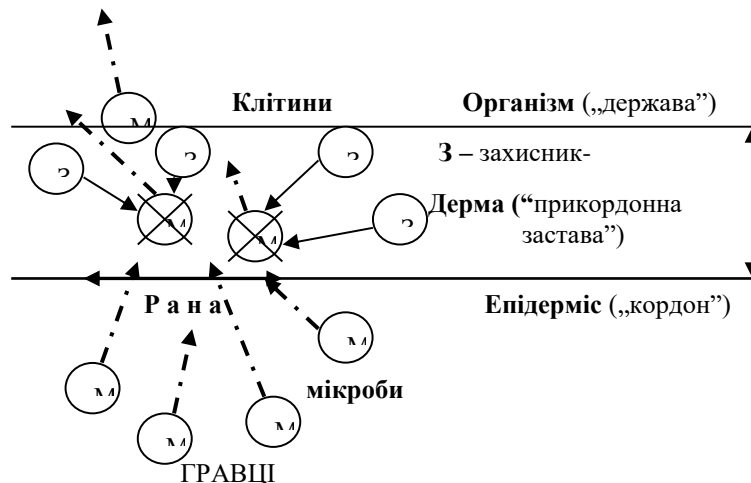
Пізнавальна мета. Познайомити учнів із захисними функціями шкіри та слизових оболонок.

Рухова мета. Розвивати швидкісні якості, спритність.

Зміст гри. Ігровий майданчик поділяється на дві половини (це лінія захисту організму від зовнішніх руйнівних чинників – "шкіра"). У двох-трьох місцях червоним кольором позначаємо іншу лінію довжиною 1 м (це місця пошкоджень організму – "рани"). У середині організму знаходяться "макрофаги" – захисники (1-3 гравця). На іншій половині майданчику перебувають гравці-"мікроби", котрі (за командою педагога) намагаються потрапити в "організм" через "рани".

"Макрофаги" повинні заплямувати "мікробів". Заплямований "мікроб" вибуває з гри, якщо не встигає вимовити скоромовку (наприклад: "Мікроби живуть скрізь – і на суші, й у воді. Через рани потрапляють в організм та призводять до біди!"). "Мікроби", яким вдалося через "рану" потрапити в "організм", вимовляють: "В організм я заходжу і хвороби приношу, а як чую –

"Макрофаг", то тікаю з криком "Ах!" Після ключового слова ("макрофаг") гравці-"макрофаги" "оживають" та намагаються заплямувати "мікробів". Гра завершується оголошенням підсумку, визначенням кращих гравців, повторенням термінів і понять про здоров'я і здоровий спосіб життя (рис. 3.6).



**Рисунок 3.6. Структурно-логічна схема гри "Макрофаги" (розробник І. Макущенко).**

#### 5. Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення й систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів.
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми та скласти власний варіант гри.

#### "Антитіла".

Назва. "Антитіла".

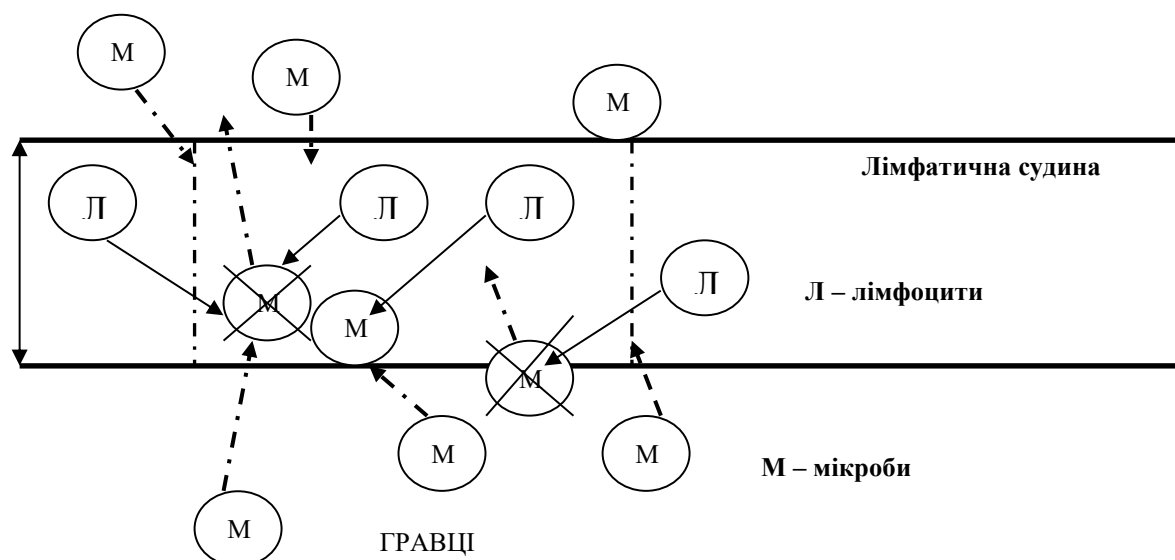
Тема. Значущість щеплень у профілактиці інфекційних захворювань та збереженні здоров'я.

Пізнавальна мета. Поглибити знання учнів щодо дії на організм щеплень для профілактики інфекційних хвороб. Сформуванню уявлення про важливість проведення профілактичних заходів.

Рухова мета. Розвивати швидкісні якості, спритність.

Зміст гри. Пояснюємо важливість проведення щеплень, розповідаємо про функціонування імунної системи людини, формування імунітету до інфекційних хвороб. Акцентуємо увагу на тому, що не всі мікроорганізми є "ворожими", а деякі з них живуть в організмі, "співпрацюючи" з ним; це

називається нормальною мікрофлорою (рис. 3.7).



**Рисунок 3.7. Структурно-логічна схема проведення гри "Антитіла" (розробник І. Макущенко).**

Стрічка метрової ширини перетинає по центру ігровий майданчик – це "лімфатична судина", в якій знаходяться один-два гравця – захисники організму ("лімфоцити"). За межами "судини" (на одній половині майданчика) розташовані гравці, котрі виконують роль "мікробів" та намагаються (за командою педагога) потрапити в "організм" – перестрибнути з однієї частини майданчика на другу. "Лімфоцити" повинні заплямувати "мікробів". Заплямовані "мікроби" поповнюють склад команди "лімфоцитів", стаючи "антитілами". Гра припиняється, коли "мікробів" залишається один-два, а "антитіл" стає багато. Повторюємо основні поняття та терміни з вивченої теми, визначаємо кращих гравців.

Організаційно-методичні вказівки:

- узагальнення й систематизація набутих знань, умінь і навичок;
- підведення підсумків, виставлення оцінок, балів;
- повідомлення дидактичного завдання: яскраво оформити валео-малюнок з вивченої теми;
- скласти власний варіант рухливо-пізнавальної гри.

**"Зберегти природу – врятувати людство".**

Пізнавальна мета. Поглибити знання учнів про екологію. Навчитися усвідомлювати вплив навколишнього середовища на здоров'я людини. Виховувати бережливе ставлення до природи, тваринного та рослинного світу. Сприяти розвитку розуміння того, що Всесвіт і планета Земля – це живі

створіння, які існують та розвиваються разом з нами.

Рухова мета. Розвивати та удосконалювати швидкісні якості, спритність, почуття рівноваги, координацію рухів.

*Хід проведення заходу.*

1. Організаційний компонент (виховання навиків оптимального рухового стереотипу, перевірка знань про здоров'я і здоровий спосіб життя).
2. Повідомлення мети, пізнавальних і рухових завдань.
3. Дидактико-оздоровча інформація.

Розповідаємо про те, що у кожного з нас є будинок, квартира. Ви любите свій будинок, домашніх тварин, допомагаєте батькам доглядати за ними. Скажіть, а чи є в нас спільний дім? (Діти відповідають, що це наша планета – Земля). Люди – це частина великого океану – живого Всесвіту. Мешкаючи на Землі, людство підпорядковується її законам. Природне середовище створює умови як для збереження здоров'я, так і для його руйнування.

Екологія – це знання людини про взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем. У перекладі з грецької "екос" – будинок, дім, місце проживання. Наука екологія допомагає людині зберегти екологічну рівновагу між природою і людиною.

Про серйозність проблеми забруднення навколишнього середовища свідчать факти, що в XVIII ст. накопичення продуктів життєдіяльності (відходів) ще істотно не впливало на загальну екологічну ситуацію. З появою двигунів внутрішнього згорання, теплових електростанцій, підприємств хімічної промисловості тощо відбуваються значні зміни в навколишньому середовищі. За останні 50 років людською діяльністю з атмосфери використано стільки ж кисню, скільки за попередні 3,5 мільйони років. В опадах значно зросла кількість сполуки важких металів та радіоактивних речовин. За останні 30-40 років зникла значна кількість тваринного й рослинного світу. Більше забруднюють навколишнє середовище транспортні засоби (наприклад, автомобіль на кожні 100 км руху використовує стільки кисню, скільки необхідно людині на рік життя, а реактивний літак за годину польоту спалює 6-10 тис. кг кисню, що людині вистачило б на 3 роки життя).

Забруднення навколишнього середовища призвело до збільшення небезпечних захворювань (хронічних бронхітів, запалення легенів, онкології, алергій, хвороб серця і судин тощо).

Пропонуємо намалювати зображення забрудненого середовища, а вдома – яскраву картину чистої природи. Малюнки супроводжуємо фразами: "Чиста природа – джерело здоров'я", "Забруднене повітря, вода, земля – небезпечні для здоров'я і життя людини" тощо.

4. Оздоровчо-рухлива частина заходу "Екологічна рівновага" полягає в тому, що команди шикуються в колону. За сигналом педагога учні утримують рівновагу протягом 1 хвилини, стоячи на одній нозі. Ведучий акцентує увагу на важливості дотримання екологічної рівноваги в природі.

### **"Індивідуальне здоров'я людини".**

Пізнавальна мета. Усвідомити цінність індивідуального здоров'я. Мотивувати учнів до необхідності знати та вміти визначати рівень психосоматичного здоров'я. Формувати потребу стежити за станом здоров'я, прагнення до підвищення рівня здоров'я, мотивацію до здорового способу життя.

Обладнання та інвентар. Ростомір, медичні ваги, секундомір, сантиметрова лінійка (стрічка). Визначення індивідуального рівня здоров'я – "Паспорт здоров'я".

#### *Хід проведення заходу.*

1. Організаційний компонент (перевірка та формування знань про оптимальний руховий стереотип, рухову активність; визначення вихідного рівня індивідуального здоров'я; поглиблення знань про здоровий спосіб життя).

2. Повідомлення мети, рухливо-оздоровчих завдань.

3. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності.

4. Додатковий дидактичний матеріал. Під час бесіди формуємо розуміння того, що щастя людини – це, перш за все, її здоров'я. Здоров'я дає можливість людині реалізувати себе як особистість. Тому необхідно знати свій організм, вміти оцінювати стан свого здоров'я, дотримуватися оздоровчих і профілактичних заходів з метою покращення стану здоров'я.

Цей захід рекомендуємо проводити у формі науково-популярної бесіди із запрошенням батьків та друзів. Досвід в проведенні таких бесід свідчить, що люди (незважаючи на вік, рівень освіти, фах) з особливим інтересом сприймають як аналіз досвіду, думки відомих вчених, філософів, педагогів сучасності, так і пізнавальні історичні факти щодо здоров'я, здорового способу життя.

Наведемо кілька цитат відомих людей, висловлювання яких рекомендуємо використовувати в процесі бесід (дод. 3). Ж.-Ж. Руссо писав про рух як засіб пізнання навколишнього світу, звертаючи увагу на те, що без рухів неможливе засвоєння таких понять, як простір, час, форма. К. Ушинський неодноразово підкреслював важливість рухів в оволодінні дитиною рідної мови. Відомі лікарі, педагоги, психологи в результаті досліджень дійшли висновку, що недостатність рухів не тільки негативно впливає на фізичне

здоров'я дитини, а й знижує розумову працездатність, гальмує загальний розвиток, робить дітей байдужими до навколишнього світу.

Показники здоров'я	Базовий контроль	Нормальні величини
Вік		
Зріст		
Вага		
Частота серцевих скорочень (пульс):		
Р1 (у стані спокою)		60-90 ударів за хвилину
Р2 (після фізичного навантаження)		100-130 ударів за хвилину
Р3 (час відновлення)		Р1~Р2
Життєва ємність легень О <sub>1</sub> (пауза)		
О <sub>2</sub> (вдих)		
О <sub>3</sub> (видих)		
О <sub>2</sub> – О <sub>3</sub> (см)		5-8 см
Кистьова динамометрія (кг)		дівчатка - 10 (15) хлопчики - 20 (25)
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість раз.)		дівчатка - 5 (10), хлопчики - 12 (15)
Підтягування на низькій перекладині в положенні лежачи (кількість раз.)		дівчатка - 10 (15) хлопчики - 20 (25)
Підйом тулуба в сід із положення лежачи (кількість раз.)		дівчатка - 20-25 хлопчики - 25-30
Станова динамометрія (кг)		дівчатка - 25-30 хлопчики - 30-35
Проба Ромберга (с)		15 секунд

Інтелект, почуття, емоції прокидаються до життя завдяки рухам. Слід надати можливість дітям рухатися і в повсякденному житті, і під час занять. Рух називають "первинним стимулом" для розуму дитини. Фізіологи, займаючись вивченням розвитку функцій головного мозку, довели, що при будь-якому руховому тренінгу вправляються, перш за все, не м'язи, а мозок людини.

## **Фізкультурно-оздоровчі паузи та рухливі хвилинки протягом навчального дня.**

Призначенням позаурочних форм є створення організаційно-методичних умов для виховання в учнів мотивації до систематичних занять, сприяння запровадження фізичної культури в повсякденний побут, удосконалення засвоєних на уроках фізичних вправ та набутих знань.

Для розв'язання завдань фізичного виховання дітей і підлітків варто практикувати різноманітні фізкультурно-оздоровчі та рухливі хвилинки протягом навчального дня. Особливістю цих занять є їхня добровільність та висока емоційність. Важливо, щоб кожен учень міг проявити себе незалежно від рівня власної рухової підготовленості.

Головними завданнями фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз є активізація працездатності й уваги, зменшення м'язового і розумового напруження, попередження порушень постави.

Організація цих занять передбачає певну підготовку місця їхнього проведення, а також учнів (діти виходять з-за парт, послаблюють одяг тощо). Фізкультурні хвилинки проводяться на кожному уроці до перших ознак втоми (зниження активності й концентрації уваги). При проведенні фізкультурних хвилинок важливо дотримуватися певних методичних умов, а саме: належної тривалості (2,5-3 хв.), доцільності включення трьох-чотирьох вправ з 5-7-разовим повторенням кожної.

Комплекс фізкультурної хвилинки передбачає вправи для м'язів рук, спини, ніг, котрі повинні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг.

Фізкультурні паузи проводяться, як правило, у групах подовженого дня, а також в домашніх умовах протягом 7–12 хвилин кожної навчальної години. Крім загальнорозвивальних вправ доцільно виконувати ходьбу і біг на місці, стрибки, рухливі ігри (рекомендується виконувати фізичні вправи, котрі є предметом домашнього завдання, супроводжувати їх виконання музикою). Наводимо сценарії проведення фізкультурних пауз та рухливих хвилинок.

- Задзвонили синенькі дзвоники на стеблі (*руки вгору, "похитатися", як дзвоники під вітерцем*)  
Поскакав зелений коник по землі (*підскоки на місці*)  
Розправляв малі крилятка, наче птах (*руки в сторони*)  
Він казки поніс малятам по світах (*руки донизу*).
- Вийшла курочка на грядку, кличе діток на зарядку: (*ходьба на місці*)  
- Куди-куди? На доріжку! Починаємо пробіжку! (*біг на місці*)  
З фізкультурою ми дружимо, різні вправи любим дуже.

- Раз, два, три, чотири! – Чути з нашої квартири (*вправи за вибором*).
- Хомка, хомка, хом'ячок (*нахили праворуч – ліворуч*)  
 Посмугований бочок.  
 Хомка рано встає (*руки вгору, потягнутися*)  
 Прибирає гарно хатку  
 І виходить на зарядку.  
 Раз-два-три-чотири-п'ять,  
 Хомка сильним хоче стать (*вправи за вибором*).
- Вітерець гойднувся  
 Між зелених віт (*руки вгору, "похитатися", як деревце*)  
 Колосок прокинувся  
 І сказав: - Привіт! (*змахи руками, наче крилами*)  
 Бачу, ти прокинувся  
 Від моїх пісень.
- Зайчик стриб-стриб, (*підскоки на місці*)  
 А довкола сніг, сніг. (*присід*)  
 Стежиночки нема –  
 Замела зима (*повороти тулуба вліво – вправо*).
- Раз, два, три, чотири.  
 Кицю грамоти учили (*вправи за вибором*)  
 Не читати, не писати (*імітаційні рухи*)  
 А за мишками скакати (*підскоки на місці*).
- Спить (*скласти долоні під щокою*) метелик-біленець,  
 (*змахнути руками, як крилами*)  
 Спить (*скласти долоні під щокою*) зелений стрибунець, (*підскоки*)  
 Спить (*скласти долоні під щокою*) ромашка і кульбабка, (*присід*)  
 Під листком заснула жабка (*стрибком випрямитися*)  
 А маленький світлячок не лягає на бочок:  
 Він засвічує ліхтарик і читає свій букварик (*імітаційні рухи*).



- Кізонка-козуля маленька  
Кізонька-козуля, гарненька (*підскоки на місці*)  
Підійшла козуля до річки (*ходьба на місці*)  
Попити чистої водички (*нахил уперед, торкнутися кистями підлоги*)  
Щоб зручніш було напитися,  
Опустила срібні копитця (*присід*)  
Милується козуля на вроду,  
Губками посиджує вроду (*встати*).

- Довгі вуха, куций хвіст (*показати "довгі вуха"*)  
Невеличкий сам на зріст (*присід*)  
На городі побував – нам капусту попсував (*присід, імітація поїдання капусти*)  
Довгі ноги скік та скік! (*підскоки на місці*)  
Ми погнались, він утік!

Наступні фізкультурні хвилини складаються з *імітаційних рухів*, котрі діти виконують одночасно з декламацією тексту.

- На галявці – ців, ців, ців –  
Сойка садить жолуді.  
Пильно жолудь оглядає,  
Прямо в ямочку кидає.  
Сойченята – ців, ців, ців –  
Поливають жолуді.  
Каже сойка: - Так і знай,  
Буде тут дубовий гай!
- Два ведмежати горох молотили.  
Півники два до млина носили.  
А горобчик, гарний хлопчик, на скрипочці грає,  
Горобчиха, гарна пташка, хатку підмітає.
- Ходила синиця в синій спідниці,  
Збирала у кошик стиглі суниці.  
А синичатко, жовтенький животик,  
Збирало суниці не в кошик, а в ротик.
- Біжить зайчик дорогою та й скаче,  
Затуляється лапками та плаче:  
- "Усі я городи обійшов,  
Та жодної капустини не знайшов".

- На городі – ой, так, так,  
Мама висіяла мак.  
Мак росте, росте угору –  
Дозріває в літню пору.  
Вліво-вправо хить та хить –  
Дзвінко маківка дзвенить.
- Віє вітер на лице,  
Захиталось деревце.  
Вітерець все нижче, нижче.  
Деревце все вище, вище.
- Біжить дорогою бичок,  
Баче – лізе їжачок.  
Їжачок сміється: "То-то!  
Не бери всього до рота!"
- Падав сніг на поріг.  
Кіт зліпив собі пиріг.  
Поки смажив, поки пік,  
А пиріг водою стік.  
Кіт не знав, що на пиріг  
Треба тісто, а не сніг.
- Гостювати йшла стоніжка,  
Забруднила ноги трішки.  
На порозі біля хати  
Стала ноги витирати.  
Всі сто ніжок обмітала,  
А як стала на помості –  
Із гостини йдуть вже гості.
- Сіяв півничок горох?  
А зібравши з поля,  
Змолотив – торох, торох!  
- Аж воно – квасоля!

- Ходить курочка-квоктуха по двору,  
Водить курочка-квоктуха дітвору.  
Із коритця всі напилися води,  
Поодинці розбрелися хто куди.  
Стала курочка-квоктуха їх скликати,  
Щоб зернятками пшениці частувати.  
Як почули мамин голос малюки,  
Повернули, та стрибками напрямки.  
Всі курчата позбігалися.  
По зернятку їм дісталояся.
- Ми ходили по гриби, зайчика злякалися,  
Поховались за дуби, розгубили всі гриби.  
Потім засміялися – зайчика злякалися?

### **Фізкультурно-оздоровчі та пізнавальні спортивно-масові заходи у позанавчальній діяльності школярів.**

Для забезпечення взаємодії рухової й пізнавальної активності школярів рекомендується використовувати різноманітні позакласні форми фізичного виховання, такі як "свята фізичної культури", "спортивні свята", "спортивні та олімпійські вікторини" тощо.

Програма спортивного свята передбачає урочисте відкриття й закриття заходу (парад учасників, нагородження), спортивно-показову (показові виступи, змагання) та масово-розважальну частини (ігри, атракціони, конкурси, вікторини).

У Положенні про проведення спортивного свята вказуються мета, завдання, час та місце проведення, умови підготовки (розподіл обов'язків), склад учасників, програма показових та масово-розважальних виступів, форма заявок на участь у змаганнях.

Спортивні свята, поряд з іншими виховними заходами, є ефективним чинником формування гармонійно розвиненої, активної особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту, фізичну досконалість. Працюючи зі школярами, педагогу необхідно пам'ятати, що враження дитинства, напевно, найбільш яскраві, котрі запам'ятовуються на все життя; створюють підґрунтя для розвитку етичних й естетичних відчуттів, потреби їх прояву в соціально обумовлених видах діяльності.

Цінність гри, як методу навчання й виховання, полягає в тому, що досягнення мети, пов'язане переважно з проявом фізичних і психічних зусиль, доставляє дітям відчуття радості, задоволення, породжує бажання всебічно розкрити здібності. Психоемоційний чинник впливає на якість рухових дій,

оперативне мислення, що пов'язано з фізичним і розумовим розвитком.

До сценарію спортивного свята включаються різноманітні за характером види ігрової діяльності. Педагогу необхідно пам'ятати про їх структурні особливості, які характеризуються проявом взаємин гравців. Типова організація спортивного заходу передбачає наступні компоненти.

*Парад відкриття* (нетривала за часом частина), яка спрямована на організацію учасників, коли команди проходять маршем та обмінюються привітаннями. Ведучий представляє журі та "формулу" суддівства.

*Розминка* складається з двох-трьох ігор, в яких приймають участь усі гравці. Головне її призначення – це створення сприятливих умов для активізації уваги учасників, зняття передстартової психоемоційної напруги. Змістом цієї частини є рухова діяльність, котра вимагає переважного прояву спритності та швидкості рухів. Ігри повинні бути не складними за структурою рухів, а за змістом – близькими до вправ загально розвивального впливу.

*Основна частина* (найбільш тривала), основу якої складають ігри, в яких приймають участь одночасно (або по черзі) всі гравці. У цій частині концентруються основні ігрові засоби, які вимагають від учасників прояву різноманітних рухових якостей, умінь і навичок, морально-вольових якостей. Ігри з великими емоційними та фізичними навантаженнями повинні чергуватися з менш складними ("вставки-розрядки" тощо).

*Заключна частина* заходу спрямована на створення сприятливих умов для протікання процесів відновлення. Використовуються ігри середньої та малої активності з нескладними за структурою і координацією рухами. До заключної частини доцільно включати конкурси вболівальників та показові виступи.

*Підведення підсумків* змагань, нагородження команд-переможців.

Досить важливим в організації спортивного свята є агітаційно-пропагандистський аспект, який спрямований на формування позитивної мотивації в учасників та глядачів. Не менш важливим є урочисте відкриття свята, в програмі якого доцільно передбачити різноманітні спортивні ритуали, традиції тощо. Складаючи програму спортивного свята, не обмежуйтеся перерахуванням тільки назв ігор, конкурсів, вікторин, оскільки деякі з них мають різні варіанти виконання. Необхідним є короткий виклад змісту гри та правил її проведення.

*Обов'язки учасників змагань:*

- підготувати спортивний одяг;
- пройти медичний огляд та отримати допуск до участі у змаганні;
- регулярно відвідувати тренувальні заняття та сумлінно готуватися до майбутніх змагань;

- брати участь у виготовленні інвентарю та реквізиту.

Учасники змагань повинні:

- визнавати авторитет Ведучого та суддів змагань;
- ставити інтереси колективу (команди) вище своїх власних інтересів;
- мати відповідальність перед колективом за свої дії, вчинки;
- не допускати прояву приниження гідності щодо партнерів по команді, а також суперників, ставитися до них з повагою;
- діяти сміливо й рішуче, з ініціативою;
- йти на обґрунтований ризик для досягнення перемоги;
- чесно дотримуватися Правил, бути справедливим і вимогливим по відношенню до себе та своїх партнерів, реалізуючи девіз: "Один за всіх – всі за одного!";
- прагнути вести чесне спортивне суперництво до самого закінчення змагань, незалежно від наявного результату;
- не зазнаватися, домігшись перемоги, та не сумувати в разі невдачі.

*Обов'язки Ведучого програми:*

- подбати про рекламу змагань, забезпечити оперативну інформацію про хід та підсумки змагань;
- заздалегідь ознайомитися зі змістом конкурсів, вікторин, правилами ігор;
- підготувати майданчик для проведення змагань, місця для вболівальників та журі;
- перевірити наявність та справність інвентарю й обладнання, розташувати їх так, щоб вони були поруч;
- забезпечити медичне обслуговування змагань;
- своєчасно провести жеребкування для визначення черговості участі команд, сторін майданчика тощо;
- заздалегідь продумати найбільш раціональні способи шикування й розташування команд;
- перш ніж почати змагання, перевірити готовність учасників та журі;
- перед початком кожного конкурсу (гри) нагадати учасникам зміст, правила і, якщо потрібно, продемонструвати основні моменти конкурсу (гри);
- уважно стежити за всіма учасниками змагань для своєчасного встановлення ознак перевтоми гравців, та, за необхідністю, припинити гру;
- слідкувати за дотриманням правил техніки безпеки, попереджати травматизм, для чого правильно обирати місце для страховки;
- сигналізувати до суддівської колегії про зазначені порушення з боку учасників;

- передбачити заходи заохочення учасників змагань (і переможців, і переможених).

### **Фізкультурно-освітній конкурс "Спорт-Ерудит".**

Високе пізнавальне значення у формуванні валеологічного світогляду має проведення фізкультурно-освітнього конкурсу "Спорт-Ерудит". Даний конкурс проводиться з метою реалізації комплексного підходу до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, спрямованих на формування знань про здоров'я і фізичну культуру; здійснення міжпредметних зв'язків, виявлення творчих здібностей учнів, підвищення мотивації до рухової активності, здорового способу життя, культури здоров'я учнівської молоді.

#### *Умови проведення конкурсу.*

Виховання в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як найвищої особистісної й суспільної цінності.

Формування в учнівської молоді навичок ведення здорового способу життя, культури здоров'я, моди на здоров'я.

Розвиток мотивації на задоволення потреби в руховій активності.

Визначення валеологічної свідомості та валеологічного світогляду.

Створення умов для об'єктивної самооцінки, самовдосконалення.

Підвищення ролі та значущості фізичного виховання, його взаємодії в суспільстві.

Впровадження інноваційних педагогічних технологій.

У фінальному етапі відбувається проведення креативних мотиваційних конкурсів на кращі "перефразування" і "блок-схему" до цитати про здоров'я та рухову активність, метою яких є формування валеологічного світогляду, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Призерів та переможців визначає журі конкурсу (за сценарієм гри-вікторини переможцями стає команда, котра першою відкрила слова, які складають назву конкурсу "**Спорт-ерудит**", надавши правильні відповіді на запитання).

У творчих мотиваційних конкурсах на кращі "перефразування" та "блок-схему" до цитати про здоров'я й рухову активність переможців визначає журі окремо.

#### *Сценарій проведення "Спорт-ерудит" вікторини.*

Кількість учасників – 5 осіб (бажано дівчата і юнаки).

Команда повинна мати назву (використовувати назви класу, групи).

У команді має бути обраний капітан.

I тур фіналу – "Бліц-тестування" (кожній з команд надаються запитання у вигляді тестових завдань на визначення теоретичних знань за програмою "Крок до здоров'я").

Три команди, які першими представили більшу кількість правильних відповідей на запитання, проходять до другого туру фіналу.

У другому турі – в "Конкурсі капітанів" – одночасно ставляться запитання капітанам команд: той, хто перший дав правильну відповідь, відкриває першу літеру в словах "**Спорт-ерудит**".

За кожну правильну відповідь у другому турі команда відкриває наступну літеру в словах "**спорт**" й "**ерудит**". Якщо журі фіксує підказку, відповідь не зараховується, і ведучий ставить наступне запитання. Відповідаючи правильно, команди продовжують відкривати літери для визначення переможця та призерів конкурсу.

#### *Сценарій проведення гри.*

Вступна частина (10 хв.).

Презентація команд-учасниць під музичний супровід (згідно з поданою заявкою: назва команди, капітан, прізвища та ім'я учасників).

Презентація журі. Слово журі для привітання.

Ведучий зачитує епіграф до гри-вікторини – цитату про здоров'я та рухову активність.

Ведучий нагадує правила гри-вікторини.

Основна частина. I тур (до 15 хв.).

"Бліц-тестування". Десять запитань до кожної команди у вигляді тестових завдань з програми "Крок до здоров'я" (про особливості самостійних занять фізичними вправами, обсяг рухової активності, навички формування здорового способу життя, культури здоров'я тощо).

У другий тур проходять три команди, які першими представили більшу кількість правильних відповідей на запитання "Бліц-тестування".

При визначенні переможців, ведучий проводить додатковий творчий конкурс "перекладання" цитати про здоров'я (дод. 3):

- ведучий зачитує цитату, яка прозвучала епіграфом на початку гри;
- команди представляють своє "перекладання" цитати про здоров'я й рухову активність.

Гра з глядачами – ведучий ставить запитання залі та вручає приз за правильну відповідь.

Команди по черзі зачитують "перекладання" цитати. Журі визначає команду, яка зробила краще перекладання.

Ведучий оголошує початок гри для команд, які не пройшли у другий тур фінальної частини, – творчий конкурс на кращу "блок-схему" до цитати про

здоров'я та рухову активність, яка прозвучала епіграфом на початку гри.

II тур (до 20 хв.).

Ведучий починає з запитання до капітанів команд (на швидкість відповіді) за командою: "Увага! Ваша відповідь...".

Наступні запитання ставляться іншим учасникам (на швидкість відповіді) за командою: "Увага! Ваша відповідь...".

Капітан команди, який підняв руку після запитання ведучого, але до початку команди: "Увага! Ваша відповідь..." не приймає участь у відповіді на поставлене запитання ("фальстарт").

Переможцем стає команда, яка першою відкрила слова – складові назви конкурсу "*Спорт-ерудит*", надавши правильні відповіді.

Ведучий ставить останнє запитання для визначення 2 і 3 місця за найменшої кількості відкритих літерів.

Капітани презентують "блок-схему" (структурно-логічний малюнок) до цитати про здоров'я та рухову активність.

Гра з глядачами проводиться перед підведення підсумків.

Журі визначає найкращу "блок-схему" до цитати.

Заключна частина (5 хв.).

Журі оголошує підсумки, проводить нагородження команд, висловлює побажання гравцям команди, які стали *спорт-ерудитами*.

### **Інтелектуально-просвітницька гра "Валео-ерудит".**

Рекомендується проводити в структурі інформаційно-просвітницької програми про здоровий спосіб життя "Рівний – рівному", "Молодь за здорове майбутнє – проти СНІДу і наркоманії" тощо.

I тур – *Розминка*. Проводиться з метою визначення загального рівня знань про зміцнення та збереження здоров'я, формування навичок здорового способу життя.

II тур – *Фінал*. Проводиться з метою визначення найбільш ерудованої команди та найкращого гравця (ерудита) в питаннях профілактики найнебезпечніших і поширених захворювань, шкідливих звичок (СНІД, туберкульоз, куріння, наркоманія).

У грі проводиться конкурс на кращі валео-перефразування і блок-схему до цитати про здоров'я, метою яких є формування валеологічного життєстверджуючого світогляду, відповідального ставлення до цінностей здоров'я.

*Мета і завдання гри.*

Соціальна та психологічна адаптація молоді до умов сучасного життя.

Формування валеологічного світогляду, потреби боротьби зі



шкідливими звичками, профілактика СНІДу, куріння, наркоманії.

Формування валеологічних знань в активно-пізнавальній формі.

Максимальна кількість залучених учасників.

Виявлення та підтримка талановитої й ерудованої молоді.

*Правила гри.*

Команда повинна мати "образну" назву (для кожного класу, групи).

У команді обирається капітан, хронометрист, художник-оформлювач, спікер (роль спікера може виконувати капітан команди).

Команда представляє Заявку на участь.

За кожну правильну відповідь команда отримує «+» та відкриває літеру в словах "**валео**" й "**ерудит**".

У конкурсі капітанів перше запитання ставиться капітану команди, яка першою написала (відкрила) слово "**валео**". Інша команда продовжує писати (відкривати) вказані слова.

*Сценарій проведення гри.*

Вступна частина (10 хв.).

1. Презентація команд-учасниць під музичний супровід (назва команди, капітан команди, прізвище, ім'я учасників).

2. Презентація журі для привітання команд та побажання всім учасникам здоров'я, перемоги, дружніх стосунків.

3. Ведучий зачитує епіграф до гри – цитату про здоров'я та нагадує основні правила.

Підготовча частина (10 хв.).

I тур – *Розминка*.

1. Бліцопитування: 5 запитань про здоровий спосіб життя кожній команді.

2. Гра з глядачами та вручення призу.

3. Конкурс "Перефразування цитати про здоров'я":

- ведучий зачитує цитату, яка прозвучала епіграфом на початку гри;
- команди зачитують власне валео-перефразування;
- журі визначає краще перефразування та вручає приз.

Основна частина (20 хв.).

II тур – *Фінал*.

1. Конкурс капітанів. Ведучий ставить по одному запитанню кожному капітану. Право дати відповідь першим отримує капітан команди, яка першою написала слово "**валео**".

2. Фінальний тур (до 15 хв.):

• ведучий ставить запитання командам з теми гри: "Попередження та профілактика найнебезпечніших і найпоширеніших захворювань, шкідливих

звичок (СНІД, туберкульоз, куріння, наркоманія)";

- далі запитання ставляться на швидкість мислення та формулювання відповідей з ключовими словами: "Увага, ваша відповідь...";

- переможцем є команда, яка першою напише (відкриє) слово "**ерудит**" та надасть правильні відповіді на більшість запитань з теми;

- перед завершальним (творчим) конкурсом на подання блок-схеми проводиться гра з глядачами та вручення призу.

Заключна частина (5 хв.).

1. Капітан (спікер) презентує блок-схему (структурно-логічний малюнок) до цитати про здоров'я, яка прозвучала епіграфом на початку гри.

2. Журі визначає кращу блок-схему та проводить нагородження за кращу творчу роботу.

3. Нагородження та побажання кращим гравцям, які стали **валео-ерудитами**. Вручення призів. Ведучий завершує гру, оголошує підсумки.

### **Оздоровчо-освітній тренінг "Здоров'я і здоровий спосіб життя".**

Тема. "Здоров'я і здоровий спосіб життя".

Мета. Надати учасникам інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя, наркотичні речовини як фактори загрози здоров'ю.

*Хід проведення тренінгу.*

Обладнання: м'яка іграшка, кольорові аркуші у формі корабликів, ватман, кольоровий папір, ножиці, маркери, фломастери, клей, плакати з написами: "Фактори, що впливають на формування здоров'я людини", "Правила діяльності групи", "Структура модуля".

Висновки та пропозиції. Тренінг є інтерактивною формою засвоєння інформації, котра надає можливість оптимізувати інтеграцію рухових, пізнавальних й мотиваційних процесів учнів.

Під час тренінгу створюється психолого-педагогічна ситуація успіху, школярі навчаються толерантно ставитися до думок і висловлювань інших учасників тренінгу.

Завдяки тренінгу відбувається успішне засвоєння понять "здоров'я", "формування здорового способу життя", "фактори здоров'я", "феномен здоров'я", "наркотичні речовини й шкідливі звички як фактори ризику погіршення здоров'я".

Зміст заходів	Тривалість (хв.)
Привітання та знайомство. Вправа "Знайомство" (учасники сідають у коло, кожен передає талісман – м'яку іграшку, м'яч по колу, називаючи своє ім'я).	5
Повторення правил діяльності групи (учасники розглядають плакат з правилами роботи групи).	5
Повідомлення про зміст положень, які визначатимуть діяльність учасників тренінгу (вчитель розповідає про те, що означає поняття "здоров'я", "здоровий спосіб життя", "феномен здоров'я").	5
Визначення очікувань учасників групи. Вправа "Очікування" (учасники на кольоровому фоні записують власні відчуття від тренінгу та приклеюють їх на плакаті).	5
Мозковий штурм на тему "Що таке здоров'я?" (у картці записуються роздуми учасників тренінгу про здоров'я, пропонується сформулювати поняття "здоров'я", "здоровий спосіб життя", "феномен здоров'я").	5
Вправа "Модель здоров'я" (група розподіляється на три мікрогрупи, які розробляють власну модель здоров'я; у кожній команді обирається "Хронометрист", "Секретар" та "Спікер"; кожна команда презентує власну "модель здоров'я").	25
Вправа "Чинники, що визначають здоров'я людини" (кожен учасник отримує кольорові аркуші та приклеює їх навпроти записаних факторів, які, на його думку, є найважливішими у формуванні здоров'я людини; керівник пропонує результати наукових досліджень щодо впливу вказаних факторів на здоров'я людини).	15
Вправа "Шлях до здорового способу життя" (три мікрогрупи учасників вирізають "фактори впливу ...", на яких сформульовані дії, що сприяють формуванню здорового способу життя; приклеюють їх на плакати та презентують "власний шлях" до здоров'я і здорового способу життя).	15
Підведення підсумків. Керівник пропонує учасникам відповісти на запитання: - Які фактори визначають стан здоров'я людини? - Як отримані знання будуть використовуватися в особистому житті?	5
Рухлива гра "Ми полюємо на лева" (учасники стають у коло, повторюючи слова, які допомагають створити добрий настрій, зняти втому після заняття тощо).	5

## Спортивно-пізнавальна естафета "Спорт-лото-забава".

*Сценарій проведення заходу.*

Інвентар: стіл, шість куль з номерами в коробці, два футбольних м'ячі, шість гімнастичних палиць, гумовий еспандер кистьовий (шайба), повітряні кулі, ракетки і волани для бадмінтону, кеглі, тенісні м'ячі.

Учасники: дві команди по десять гравців, ведучий, журі.

Обладнання: спортивна зала або майданчик, прикрашені плакатами з зображенням видів спорту. На стіні напис "Спорт-лото-забава", на столі – кольорова коробка з кулями.

Під звуки спортивного маршу команди шикуються в зазначених місцях.

Ведучий. Добрий день та міцного здоров'я вам, дорогі діти. Представляємо ігрову програму "Спорт-лото-забава".

Змагаються дві команди (назви команд): "... " та " ... ". Прошу капітанів підійти до столу (капітани виймають кулі, розігруючи черговість завдань).

*Бадмінтон.* Гра в "м'яч з пером" відома давно. В Індії були знайдені наскальні малюнки із зображенням сцен гри, схожої на сучасний бадмінтон. Їх вік близько 2000 років. Заняття бадмінтоном розвивають швидкість, спритність, гнучкість, вміння орієнтуватися у просторі, точність реакції.

Завдання. Учасник повинен понести волан на ракетці, огинаючи кеглі, та передати естафету (ракетку з воланом) наступному гравцю.

Виграє команда, яка першою виконала завдання. За втрату волана або утримування його рукою нараховуються штрафні очки.

*Волейбол.* Гра виникла в 1895 році в США. Правила гри відрізнялися від сучасних (можна було багаторазово торкатися м'яча, "грати" із стіною тощо.) Заняття волейболом розвивають реакцію, стрибучість, силові здібності, спритність, координацію рухів, швидкість. А сьогодні ми пограємо за давніми правилами.

Завдання. "Зустрічна естафета". Учасник контролює рух повітряної кулі на дистанції ударами рукою так, щоб вона пролітала вперед.

Змагання тривають, поки хлопчики і дівчатка не поміняються місцями на старті.

*Стрілецький спорт.* Здавна полювання сприяло винаходу зброї для метання. Спочатку винайшли лук і стріли, пізніше – арбалет. Одне з найдавніших стрілецьких товариств було утворено в Швейцарії в 1220 році і називалося "Гослар". Заняття стрілецьким спортом розвивають витримку, точність, окомір.

Завдання. Команда шикуються в шеренгу, на відстань шести метрів відносяться кеглі. У руках кожного учасника малий (тенісний) м'яч. За командою всі учасники виконують метання м'ячів, намагаючись збити кеглі.

Потім завдання виконує друга команда. Виграє команда, яка влучила в більшу кількість кеглів.

*Теніс.* В Італії, Франції, Англії була відома гра в м'яч, який перекидали через сітку долонею, а з середини XV ст. – ракеткою. У XVI ст. були виготовлені ракетки з дерев'яних "ободків" з плетінням з жил тварин. Гра в теніс розвиває спритність, винахідливість, швидкість реакції, швидкість мислення.

Завдання. Мета естафети полягає в тому, щоб на тенісній ракетці понести м'яч, не втрачаючи контроль над ним.

Виграє команда, яка першою перетинає фінішну лінію. Штрафні очки нараховуються за втрату м'яча, за вихід на дистанцію передчасно.

*Футбол.* Країною, в якій вперше почали грати у футбол, вважається Англія. У наш час в футбол грають майже у всіх країнах світу та на всіх континентах. Привабливість гри, її оздоровчий вплив полягають у тому, що грати можна в будь-яку пору року. Боротьба за м'яч, відповідно до правил, виховує рішучість, стійкість, а переміщення зі зміною напрямку, темпу, ритму бігу, велика кількість відволікаючих увагу рухів ("фінтів") розвиває у гравців спритність та кмітливість.

Завдання. Команди шикуються в колони та, за сигналом, виконують ведення м'яча ногами навколо кеглів "змійкою".

Виграє команда, яка закінчить естафету першою з найменшою кількістю помилок.

*Хокей.* В Ірландії ще у II ст. до н.е. існувала споріднена хокею гра – "кьорлінг". Умови гри були досить жорсткими, а тому в 1527 р. вона була заборонена. Заборона була знята тільки в 1760 р. (через 233 роки).

Батьківщиною хокею з шайбою вважається Канада. За давнім сказанням індіанці на крайній півночі країни грали в ігри на льоду. У XVI-XVII ст. гравюри на міді, світлини голландської та фламандської шкіл зображують гру на льоду, а потім і на ковзанах з довгими клюками ("ключками"). Хокей розвиває рішучість, завзятість, мужність, силу, уміння терпіти (не випадково на честь гри складена пісня "Трус не грає в хокей"), швидкість реакції, витривалість, спостережливість. Звучить фонограма пісні.

Завдання. У грі приймають участь по три гравці від кожної команди (воротар і два польових гравця). За два періоди по дві хвилини кожний команда намагається якомога більше разів забити шайбу у ворота суперника. Ключки – гімнастичні палиці, шайба – гумовий еспандер, ворота – кеглі (або перевернута гімнастична лава).

Шиккування команд. Нагородження.

Ведучий. Закінчилася ігрова програма "Спорт-лото-забава". У наших змаганнях немає переможених, оскільки ви дізналися багато нового про популярні в світі види спорту, стали більш сильними, швидкими, спритними, рішучими. Я бажаю всім дружити зі спортом, бути здоровими й життєрадісними.

Організований вихід команд під звуки спортивного маршу.

### **Пізнавально-спортивна експедиція "У світі тварин".**

Інвентар: географічна карта світу, магнітофон (відеомагнітофон), кеглі, м'яч, прапорець, гімнастична палиця, картинки із зображенням тварин (кенгуру, лисиці, гепарда, носорога, верблюда, мавпи тощо).

Учасники: команди по десять-дванадцять гравців, ведучий, журі.

Звучить мелодія з телепередачі "У світі тварин".

Ведучий. Добрий день, дорогі діти. Ви любите подорожувати? А тварин? Сьогодні ми вирушаємо з вами в пізнавально-спортивну експедицію "У світі тварин". Почнемо нашу подорож із Австралії (показати на географічній карті, де знаходиться країна).

У 1629 році біля берегів західної Австралії зазнав аварії корабель, а коли його капітан Франц Бельсард вийшов на берег, він зустрів дуже дивну істоту: вона стрибала, як коник, на двох довжелезній задніх ногах. Короткі передні лапки тварина притискала до грудей. Хвіст у неї був дуже довгим, як у довгохвостой мавпи. Вгадайте, що це за тварина?

Діти. Кенгуру! Ведучий показує картинку із зображенням кенгуру.

Ведучий. Правильно. І перша наша естафета називається "*Кенгуру*". Необхідно стрибати на двох ногах навколо кеглів, притиснувши руки до грудей.

Символом Австралії є коала. Слово "коала" на мові аборигенів означає "той, хто не вживає води". Ці тварини й насправді дуже рідко вживають воду. Шерстка в них густа, сріблясто-сіра, хвоста немає, на лапках по п'ять пальців. Живе коала переважно на деревах (евкаліптах). Протягом доби дорослий коала споживає близько кілограма евкаліптового листя.

Відтак, наступна наша естафета – "*Коала*" – біг з гімнастичною палицею: обхопіть її руками, як коала – дерево.

У Європі, Азії, Африці, Північній Америці мешкають лисиці, куди їх завезли люди з Австралії та Нової Зеландії (показати на географічній карті країни, а також зображення лисиці). Новонароджені лисенята дуже схожі на вовченят та відрізняються тільки забарвленням кінчика хвоста. У лисенят він білий, а у вовченят – сірий. Мисливці розповідають, що, рятуючись від собак, лисиця залазить навіть на дерева.

А як бігає лисиця? Правильно, вона заплутує сліди.

Отже, наступна естафета – "*Лисиця*" – біг по дистанції, обминаючи перешкоди, немов заплутуючи сліди.

Діти, а ви знаєте, яка найшвидша тварина на землі? Це – гепард, він розвиває швидкість до 120 км на годину (показати зображення гепарду). Мешкає гепард в Африці, Азії, Індії, Туркменії (показати на географічній карті). У 1952 році в Індії заборонили полювання на гепардів. У гепарда своєрідний стиль полювання: через височини він видивляється здобич і підповзає, а за 50-100 м кидається в погоню, розвиваючи швидкість до 20 метрів на секунду.

Наступна наша естафета називається "*Гепарди*" (біг на швидкість). Учасник з прапорцем оббігає перешкоду (кеглю) та передає прапорець наступному гравцеві.

На Землі існує п'ять видів носорогів (показати зображення носорога): два африканських – у них два роги на носі, та три азіатських – у них по одному рогу. Вага носорога досягає двох тон і більше. Діти, а хто покаже на географічній карті, де мешкають носороги?

Естафета "*Носороги*" полягає в тому, що учасник, пересуваючись по дистанції в положенні упору лежачи на руках, штовхає головою попереду м'яч до кеглі, а потім, взявши його в руки, бігом повертається до лінії старту.

Діти, а хто мені може сказати, де мешкають верблюди? На волі живуть лише двогорбі верблюди (показати зображення) у деяких регіонах Азії, Південно-Східної Азії, Монголії (показати на географічній карті). Верблюд може пройти багато кілометрів по пустелі, не випивши ні краплі води. Чому? Наша естафета "*Верблюд*" полягає в тому, щоб, поклавши м'яч на спину і, притримуючи його руками, обійти перешкоду (кеглю) та передати естафету наступному партнерові по команді.

Мавпи мешкають у Центральній та Південній Америці, Африці, Південній Азії (показати на географічній карті). Майже всі види мавп ведуть денний спосіб життя, а тому розрізняють кольори. Найменша мавпа важить 45-85 грамів, це – "щурячий лемур" (лікроцебус); найбільша – 200-300 кілограмів при зрості до 2 м та розмахом рук до 3 м, обхватом грудей до 175 см, це – "горила" (показати зображення).

Естафету "*Мавпи*" проводимо, пересуваючись стрибками по дистанції навколо кеглів, а у зворотному напрямку – навкарачки, емітуючи рухи мавпи.

Підсумкове завдання полягає в тому, що команди (по черзі) називають тварин, які були зображені на картинках. Перемагає команда, котра запам'ятала найбільшу кількість назв.

Ведучий. Ось і закінчилася наша пізнавально-спортивна експедиція "У світі тварин". Ви дізналися багато цікавого і, сподіваюсь, зрозуміли, що тварин треба оберігати, адже це – частина нашої природи. Підведення підсумків та нагородження учасників.

### **Рухливо-пізнавальний конкурс "Космічна подорож".**

Оформлення: стіни спортивної зали прикрашені дитячими малюнками, плакатами, портретами космонавтів, зображеннями планет Сонячної системи.

Інвентар: на кожен команду – малюнок (макет) ракети, розподілений на десять фрагментів; легкоатлетичний бар'єр; кеглі; гімнастична лава; гімнастична палиця; аркуші з літерами, що вкладені в конверти; костюм "інопланетянина"; предмети для перенесення (одноразова тарілка, стакан, ложка, виделка, тюбик зубної пасти, м'яч, іграшка, хустиночка, гребінець тощо); набір фломастерів, маркер, ватман.

Учасники: команди по десять гравців, ведучий, журі, вчителі, батьки.

Звучить пісня (мелодія) про космонавтів.

Ведучий. Добрий день, дорогі друзі! Ми раді вітати вас у нашій Сонячній системі.

Нам належить здійснити політ до планет Сонячної системи. Представляю журі нашої космічної подорожі.

А зараз – привітання команд.

Ведучий. Для того, щоб почати космічну подорож, нам потрібно як слід підготуватися до неї.

Конкурс – *"Інтелектуальна розминка"*.

На обдумування відповіді на запитання надається 15 с. Відповідає команда, капітан якої перший піднімає руку. Відтак, запитання.

• Хто, коли і на якому космічному кораблі першим побував у космосі? (Юрій Гагарін, 12 квітня 1961 р., на кораблі "Восток").

• Які істоти побували в космосі? (щури, миші, таргани, бджоли, собаки, жаби, мавпи).

• Назвіть планети Сонячної системи (Земля, Венера, Марс, Юпітер, Плутон, Сатурн, Меркурій, Уран, Нептун).

• Яка планета в Сонячній системі найбільша? (Юпітер. У 13 разів більший за Землю).

• Яку планету Сонячної системи називають червоною? Чому? (Марс. Піщано-кам'яниста поверхня планети має червонуватий колір).

• Хто першим вийшов у відкритий космос? (Олексій Леонов).

• Яка з планет Сонячної системи найяскравіша у нічному небі? (Венера).

• Яка планета Сонячної системи найменша? (Плутон).



• Хто був генеральним конструктором перших космічних кораблів? (Сергій Корольов).

Ведучий. Молодці, діти! Я бачу, що ви багато чого знаєте про Сонячну систему. Прошу журі підвести підсумки першого завдання.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Для того, щоб відправитися в космічну подорож, нам необхідно побудувати космічний корабель.

Конкурс – *"Побудуй космічний корабель"*.

Команди в колонах шикуються за лінією старту. За сигналом перший учасник біжить до лінії, де бере один фрагмент космічного корабля, несе його команді (тримає в руках). Те ж саме виконує наступний учасник, і так доти, поки всі фрагменти не будуть перенесені. Команда повинна на лінії старту "побудувати" космічний корабель.

Виграє команда, котра першою "побудує" макет космічного корабля.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Космічний корабель побудований. Тепер необхідно вибрати маршрут нашої подорожі.

Конкурс – *"Обери маршрут"*.

Команди шикуються в колони. За сигналом, перший учасник, долаючи смугу перешкод, біжить до лінії, де бере папірець, складений конвертом, повертається в кінець своєї колони. Як тільки останній учасник перетинає лінію старту, всі відкривають конверти та складають слово – назву планети (Нептун, Сатурн, Плутон, Венера, Юпітер ...).

Смуга перешкод в естафеті:

- біг по дистанції;
- подолання бар'єру;
- оббігання кеглів "змійкою";
- переповзання по гімнастичній лаві, лежачи та підтягуючись руками;
- отримання конверту;
- повернення бігом до лінії старту.

Виграє команда, котра першою та з найменшою кількістю помилок виконає завдання (складе слово).

Журі оголошує результати.

Ведучий. Відтак, маршрут нашої подорожі відомий. І ми летимо на Венеру, котра є не тільки планетою, а й богинею краси. Прилетівши на Венеру, ми зустріли надзвичайно модного "інопланетянина".

Конкурс – *"Мешканець планети Венера"*. Нарядити одного з учасників команди в костюм "мешканця" планети Венера. Він повинен бути "багатофункціональним". Пояснити призначення деяких деталей костюма.

Виграє команда, яка створила самий "багатофункціональний" та оригінальний костюм.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Діти, мандрівники – це люди, котрі не можуть довго перебувати на одному місці. Тому ми прощаємося з цією красивою планетою під назвою Венера та летимо на Сатурн. Ви звернули увагу, які в цієї планети є кільця? Щоб їх подолати, необхідно виконати наступне завдання.

Конкурс – "*У космічній темряві*" (перенесення предметів із зав'язаними очима).

У гімнастичному обручі знаходяться предмети, що необхідні космонавтам у побуті: зубна щітка (у футлярі), гребінець, одноразові тарілки, стакан, ложка, тюбик зубної пасти, м'яч, носовичок тощо.

Завдання полягає в тому, щоб із зав'язаними очима перенести з обруча в обруч предмети, необхідні космонавту в побуті.

Виграє команда, гравець якої швидше за інших виконає завдання та зробить менше помилок у виборі предметів. Завдання доцільно повторити два рази (для учасника хлопчика та дівчинки).

Журі оголошує результати.

Ведучий. Молодці, діти! Усі труднощі ви подолали, а тепер ми вирушаємо на найбільшу планету Сонячної системи. Хто знає, як вона називається?

Діти. Юпітер!

Ведучий. Правильно, Юпітер.

На найбільшій планеті Сонячної системи живуть величезні "космічні істоти". Земляни їх не бачили, але я точно знаю, що у вас чудово розвинена уява і ви зможете зобразити (намалювати) цих небачених істот.

Кожній команді видається аркуш ватману, набір фломастерів, маркерів.

Конкурс – "*Космічна істота*" (протягом п'яти хвилин команда повинна намалювати "космічну істоту", придумати для неї ім'я та скласти розповідь).

Виграє команда, яка найбільш яскраво зобразить власну "космічну істоту" та складе найцікавішу розповідь про неї.

Ведучий. Діти, нам цікаво було на планеті Юпітер, але зараз ми вже вирушаємо на Нептун. Це сама далека планета Сонячної системи. У "мешканців" Нептуна вже вечір і ми потрапимо до них на дискотеку.

Конкурс – "*Космічний танок – Невагомість*". Команди демонструють "космічний" танок "Невагомість": будь-які рухи в стилі твісту, вальсу, рок-н-ролу, хіп-хопу, танцю маленьких лебедів, маленьких каченят, циганочки тощо, але виконувати його треба так, ніби ви перебуваєте в стані невагомості.

Перемагає команда, яка виконала найоригінальніший танок.

Журі оголошує результати.

Ведучий. Діти, ми відвідали вже кілька планет і зараз знаходимося на самій далекій. Щоб дістатися додому, кожна команда повинна показати, як вона може дружно виконувати наступне завдання.

Конкурс – "Один за всіх – усі за одного". У капітана команди гімнастична палиця. За сигналом капітан біжить по дистанції з гімнастичною палицею, оббігає кеглю, повертається до команди. За палицю тримається наступний учасник, і вони удвох оббігають кеглю, і так доти, поки всі учасники команди, взявшись разом за гімнастичну палицю, оббіжать кеглю та вишикуються на стартовій лінії за капітаном.

Перемагає команда, котра першою закінчила завдання та допустила найменше помилок.

Ведучий. Ну що ж, діти, ви показали себе дружними командами. І зараз ми вже на Землі. Не всі планети Сонячної системи вдалося відвідати нам цього разу, але ми обов'язково це здійсимо в наступних подорожах.

Журі підводить підсумок завдання, оголошує остаточний результат, нагороджує учасників космічної подорожі.

Ведучий. Шановні друзі, ось і завершилась наша космічна подорож. Я дякую всім, хто брав участь у ній, і, сподіваюся, що ви будете фізично загартованими і сильними духом людьми.

Під звуки мелодії команди організовано залишають спортивну залу.

### **"Олімпійська вікторина".**

Рекомендується проводити у формі захоплюючої гри для учнів будь-якого віку з метою ознайомлення з історією зародження Олімпійських ігор, символікою, принципами, традиціями і героями олімпійського руху.

Завдання:

- формування знань про Олімпійські ігри, активізація інтересу до всесвітньо відомої події – свята молодості, фізичної досконалості, краси тіла і духу;
- виховання толерантності, почуття товариства, взаємодопомоги в змагальній діяльності;
- розвиток уважності, точності запам'ятовування, ерудиції.

Місце та час проведення: актовна (спортивна) зала.

Склад команд: учні 2-3, 4-5, 6-8, 9-11 класів.

Обладнання: стіл, де позначені сектори у вигляді олімпійських кілець; кубик-шестигранник з цифрами від 1 до 6; картки із запитаннями; картки з цифрами від 1 до 21; альбомні аркуші; фломастери.

Зала прикрашений спортивними плакатами, малюнками на тему: "Я маюю спорт", спортивної символікою. Під мелодію олімпійського маршу входять команди та шикуються біля ігрового столу.

Ведучий. Доброго дня, дорогі друзі! Сьогодні ви станете свідками й учасниками незвичайних змагань. Представляю учасників "Олімпійської вікторини" (представлення команд).

У невеликій долині, на півдні Греції розташована Олімпія. Сім доріг вели до неї. Дорога проходила повз священне джерело, в яке обрані для проведення Ігор судді опускали (омивали) руки, символізуючи тим самим свої чесність і непідкупність (представлення журі вікторини).

Внесення олімпійського вогню (дівчатка, одягнені в стилізовані костюми, вносять "олімпійський вогонь").

Ведучий читає рядки (звучить мелодія):

У стародавній Греції дух Олімпійський  
Був розбуджений спортивною боротьбою.  
Збирайся народ молодецький  
Починається в ерудиції бій!

Нехай фортуна не буде примхлива,  
Вона вам для перемоги потрібна.  
Щоб вами пишалась вся школа,  
Подвиг ваш оспівувала країна!

Олімпійський вогонь Афін долетів і до нашої школи. І сьогодні для нас це – символ чесної і справедливої спортивної боротьби!

У старовину в античному світі,  
Двадцять п'ять століть тому  
Міста не жили у мирі,  
Йшов війною на брата брат.  
І наймудріші вирішили:  
Сварки вічні страшні,  
Можна в сміливості і силі  
Змагатися без війни.  
Нехай в Олімпію прибудуть,  
Хто відважний і сильний.  
Для битв мирних буде  
Полею бою стадіон.

Добре, що над планетою,  
Факел сонячний запалений,  
Нехай щасливою прикметою  
Для планети буде він!

Ми вогню такому раді,  
Видний він з будь-яких орбіт!  
Добрий знак олімпіади –  
Факел сонячний горить!  
Із Стародавньої Греції, з Еллади,  
Взявши приклад у нове століття,  
Відродила Олімпіади  
Сучасна людина!

*Хід проведення заходу.*

Гравці від кожної команди по черзі виходять до столу і кидають кубики, після чого вибирають запитання з того сектора, номер якого збігається з кількістю очок, що випала. Якщо випало шість очок, команда може взяти запитання із будь-якого сектору. Якщо випадає четвертий сектор, команда може скористатися підказкою. Гравець, котрий дав правильну відповідь на запитання, отримує "медаль". Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість "медалей".

### **Спортивно-розважальний конкурс "Козацькі забави".**

*Сценарій проведення конкурсу.*

Мета: популяризація фізичної культури; виховання почуття патріотизму, колективізму, відповідальності, згуртованості.

Учасники: команди 9-11 класів (юнаки), два ведучих в стилізованих нарядах, групи підтримки.

Місце проведення: спортивна зала (спортивний майданчик).

Визначення переможців: команда-переможець визначається за найбільшою кількістю набраних очків та нагороджується грамотою.

Мелодія спортивного маршу.

1-й ведучий: Ой у славному граді,

Та на спортивному святі,

Правив там справами фізкультурними

Мудрий гетьман з козаками.

2-й ведучий: Порішило те товариство довідатися –

Хто то буде найспритніший козак?

Понесли гінці той наказ у всі кінці.

1-й ведучий: Ой ви, добрі молодці!

Збирайте ви дружини славні,

Та спробуйте ви силу козацьку!

Мелодія та організований вихід команд.

2-й ведучий: І зібрався народ чесний  
Подивитися на силу богатирську  
Та на спритність молодецьку,  
Підтримати дружини у важку годину.

1-й ведучий: Привітаємо дружини наші славні,  
Та послухаємо розповіді їхні.

*Конкурс "Представлення команд".*

1-й ведучий: Розсудити змагання козацькі  
Ми попросимо гетьманів знатних.  
Представлення журі та суддів.

2-й ведучий: Слово мовить гетьман... (директор школи, вчитель фізичної культури).

Головний суддя виголошує вітальну промову.

1-й ведучий: Шановний гетьман наказує:  
Якщо довірили мені розсудити бої ратні,  
Повеліваю, перед початком,  
Клятву вимовити ...

2-й ведучий і капітани команд вимовляють слова клятви:

Від імені дружини ратної  
Запевняю, що боротися будемо  
У змаганні чесному

І землі рідної не посоромимо!

1-й ведучий: Починається змагання козацьке,  
Подивимося, наскільки наші богатирі сильні  
Духом і тілом.

2-й ведучий: Ваше завдання перенести "вантаж" на протилежну сторону спортивного майданчика. Перемагає команда, яка зробила це найшвидше.

*Конкурс "Зустрічна естафета з перенесенням ваги".*

1-й ведучий: Чим потішить нас підтримка (група підтримки кожної команди ...).

2-й ведучий: Розвеселіть ви нас, добрі молодці,  
Стрибками довгими та результатами високими!

1-й ведучий: Ваше завдання полягає в подоланні дистанції естафети, стрибаючи в мішках.

*Конкурс "Стрибки в мішках (естафета)".*

2-й ведучий: А зараз привітаємо богатиря заморського (запрошений спортсмен – чемпіон Європи, світу, Олімпійських ігор, дитячих Олімпійських ігор).

Мелодія ("Рамштайн").

1-й ведучий: Тепер подивимося як наші козаки-богатирі  
Будуть силою своєю дивувати,  
Бавлячись гирькою пудовою!

*Конкурс "Піднімання гирі за 30 секунд (кіл-ть разів)".*

2-й ведучий: Не тільки силою своєю славилися  
Козаки українські,  
А й розумом проникливим ...

1-й ведучий: Ану, хлопці-молодці, відгадайте загадки наші.

*Конкурс "Загадки".*

- Головна зброя Солов'я-розбійника ... (*Свист*);
- Богатирська козацька цифра ... (*Три*);
- Дві голови, шість ніг, дві руки, один хвіст ... (*Вершник на коні*);
- Змій, по-батькові ... (*Горинич*);
- Не крилата, а перната, як летить, так свистить, а сидить, так мовчить...

(*Стріла*);

• Не колода і не пінь, а лежить він цілий день. Не жне й не косить, а обідати просить... (*Ледар*);

• Очима не побачиш, руками не візьмеш, а без нього в атаку не підеш («*Слава Україні!*»);

• Б'ють мене ціпками, тиснуть мене камінням, тримають мене у вогненній печері, ріжуть мене ножами. За що мене так гублять? За те, що люблять! (*Хліб*).

1-й ведучий: І силою, і кмітливістю гарні наші козаки-богатирі.

2-й ведучий: А подивіться-но, добрі молодці, на гостей чужоземних.

Мелодія (показові виступи Клубу Тайського боксу, групи аеробіки).

1-й ведучий: Подивимося, як зійдуться в битві дружини козачі

Помірятися оком пильним та рукою твердою!

*Конкурс "Штовхання набивного м'яча".*

Два учасники від команди (по три спроби). Перемагає команда, котра виконала штовхання м'яча далі за інших.

1-й ведучий: А подивимося, наскільки наші козаки в чудесах вправні!

*Конкурс "Піраміда" (приймає участь команда).*

2-й ведучий: Поки відпочинуть славні козаки-богатирі,

Помилуємося красою чужоземною,

Талантом закордонним...

Мелодія (показові виступи).

1-й ведучий: Наступне змагання вимагає сили великої та спритності молодечої.

2-й ведучий: Ваше завдання полягає в присіданні зі штангою.

*Конкурс "Присідання зі штангою".*

1-й ведучий: Говорили в давнину: "Один у полі не воїн".

2-й ведучий: В останньому змаганні силою богатирською-козакою

Помірятися вийдуть дружини наші славні...

*Конкурс "Перетягування канату" (приймає участь команда).*

1-й ведучий: Поки готує промову свою гетьман шановний,

Порадують нас дівчата танцями своїми.

Мелодія (показові виступи).

2-й ведучий: Слово мовить гетьман шановний (слово надається головному судді, який проголошує результати змагань в народному стилі, вручає нагороди переможцям).

1-й ведучий: Ми згадали сьогодні козаків-богатирів українських, від яких, за переказами, й пішла сила героїв, захисників землі рідної.

2-й ведучий: Дякую, Вам гості, що порадували нас своєю присутністю. Будьте здорові, красиві, живите багато!

### **Спортивне свято "День здоров'я".**

Практичне втілення ідеї гармонізації тіла, духу й інтелекту школярів досягається при проведенні в навчальному закладі заходів, котрі потребують координації зусиль всього педагогічного колективу, батьків і громадських організацій. Ці заходи доцільно проводити у природних умовах, коли учнями всієї школи відчувається насиченість елементами романтики, коли об'єднуються майже всі форми фізичного виховання (елементи рухливих і спортивних ігор, туризму, змагання, елементи гімнастики, легкої атлетики).

Педагогічна ідея заходу.

Щасливе життя – це гарне здоров'я.

Здоров'я – це цінний скарб, про який треба піклуватися щодня.

Немає більш нещасної людини, ніж та, яка втратила здоров'я.

Жити – це означає рухатись.

Мета. Створити атмосферу радості, співпереживання, активного відпочинку. Залучити до участі у святі максимальну кількість учнів, вчителів, батьків, представників влади, спонсорів. Пропагувати здоровий спосіб життя, збільшувати руховий режим школярів. Виховання в учнів почуття колективізму, вміння діяти в нестандартних ситуаціях, приймати швидкі та виважені рішення. Згуртувати учнівські, батьківські, вчительські колективи у загальній справі – піклування про своє життя і здоров'я.



Загальношкільна лінійка (виступ директора школи та гостей свята з привітаннями та побажанням здоров'я, оголошення плану проведення змагань, ознайомлення з командою суддів (журі)).

Проведення свята на спортивному майданчику (за окремим сценарієм).

1. Виступ команд початкових класів. Конкурс на кращий показ комплексу вправ ранкової гімнастики.

2. Виступ команд учнів 5-7 класів, до складу яких входять батьки. Конкурсні змагання «Тато, мама, я – разом дружна та спортивна сім'я».

3. Змагання команди старшокласників і команди вчителів.

Підсумки змагань, нагородження учасників грамотами, призами.

*Сценарій проведення заходу.*

Шикування команд – учасників змагань на спортивному майданчику.

Виступ головного судді змагань, який оголошує умови першого конкурсного завдання.

*Конкурс: «За здоров'я дякуємо ранковій зарядці».*

Беруть участь команди початкових класів.

*Завдання.* Показ комплексу вправ для ранкової гімнастики.

Вимоги до показу:

1. Згуртованість команди.
2. Підбір вправ корисних і цікавих.
3. Музичний супровід.

У цей час виступають дівчатка танцювальної групи старшокласниць із показом ритмічного танцю.

Оголошення результатів першого конкурсу головним суддею змагань.

Підготовка інвентарю до наступного конкурсу.

*План підготовки заходу.*

Завдання	Відповідальні за виконання
Укомплектування команд, підготовка назви, девізу, пісні, емблеми, спортивної форми	Класні керівники, актив, батьки, педагог-організатор
Формування команди вболівальників (групи підтримки) і дати завдання: оформити плакати із висловами про здоров'я, вболівання за команду, прапорці та інші атрибути вболівальників. До складу команд вболівальників входять учні, які не беруть участь у змаганнях за станом здоров'я, батьки, вчителі	Комісія «Дозвілля» Парламенту школи. Вчителі, які не мають класного керівництва
Проведення бесіди-інструктажу щодо попередження травматизму під час змагань	Класні керівники
Підготовка конкурсних завдань для змагань, посильних й цікавих для учнів	Вчителі фізкультури, педагог-організатор
Підготовка спортивного майданчика та спортивного інвентарю для змагань	Вчителі фізкультури
Підготовка асистентів суддів для зміни на майданчику спортивного інвентарю	Вчителі фізкультури
У перервах між конкурсами включити показові виступи учнів, які займаються індивідуально танцями, іншими видами спорту	Педагог-організатор
Добір музичного супроводу до свята	Вчитель музики
Формування команди журі, ознайомлення її з умовами конкурсу	Педагог-організатор
Випуск газети-запрошення на свято «День здоров'я»	Комісія Парламенту школи «Прес-центр»

*Конкурс: «Тато, мама, я – разом дружна та спортивна сім'я».*

Беруть участь команди учнів 5-7 класів і батьків.

Конкурсні змагання проходять у два етапи.

1 етап – представлення команди: назва, емблема, девіз, пісня;

2 етап – спортивні змагання «Спритні, вмілі, витривалі».

Пройдення змагань.

Зміст завдань 2 етапу.

*Естафета «Триніжка».* Ноги учасників зв'язують попарно скакалками: батько-дитина-мама. Вони беруться за руки і таким чином швидко пересуваються до заданого місця на майданчику, розв'язують там скакалки, беруться за руки і на одній нозі, плигаючи, повертаються на своє місце і передають естафету іншим учасникам, які вже готові до естафети.

В естафеті перемагає команда, яка швидше пройде дистанцію без помилок і порушень.

*Естафета «Сильні руки» для мам і тат.* Батько спирається на руку, мама бере тата за ноги, і рухаються до визначеного місця, де міняються місцями і таким чином повертаються назад, передаючи естафету іншій парі.

*Естафета «Човниковий біг».* Беруть участь тільки учні.

*Естафета «Хто швидше».* Дитина веде баскетбольний м'яч до визначеного місця на майданчику, кидає м'яч у кошик. Після того, як дитина влучить м'ячом у кошик, батько і мама стрибають обоє в одному мішку до дитини, садять її у мішок і несуть разом до команди, де передають естафету.

Підведення членами журі підсумків другого конкурсу.

Прибирання спортивного інвентарю, підготовка спортивного майданчика для наступних конкурсів.

Виступ учнів, які займаються дзюдо, карате та іншими видами спорту.

Оголошення підсумків другого конкурсу та завдань третього конкурсу.

Проходження другого конкурсу «Покажи себе» (приймають участь команди старшокласників і вчителів).

Зміст змагань третього конкурсу:

*Естафета «Хто швидше».* Учасники команди із набивним м'ячом (1 кг) біжать до визначеного місця, перестрибуючи через бар'єрні перекладини. Добігти до кінця, повертаються назад із м'ячом, оббігають кожний стояк. М'яч передають іншому учаснику, який повторює шлях попереднього учасника.

*Естафета «Тунель».* Подолання учасниками перешкод по черзі. Перша перешкода – пролізти під перекладиною, далі – через мішки без дна, які зшиті між собою у довгий тунель. Назад учасник повертається бігом, передаючи естафету наступному учаснику.

*Естафета «Тенісисти».* Із тенісними ракетками і тенісними м'ячиками треба пройти швидко визначену відстань і не загубити шарик із ракетки. Якщо шарик впав, підняти його і продовжувати естафету з того місця, де впав шарик.

*Естафета «Перетягування каната».*

Підведення підсумків третього конкурсу.

Виступ членів журі. Оголошення підсумків змагань. Нагородження учасників грамотами і призами.

*Організаційно-педагогічні рекомендації щодо проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.*

Проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів з дітьми та підлітками повинно бути об'єднане у цілеспрямовану комплексну педагогічну систему, що дозволяє на високому емоційному рівні реалізувати ідею інтеграції рухових, пізнавальних і мотиваційних процесів у формуванні уявлення про розумний спосіб життя:

- складаючи програми заходів, зважайте на необхідність урочистості ритуалів, що значно підсилює емоційний вплив рухової діяльності;
- для досягнення прогнозованого (запланованого) педагогічного результату – виховання звички до самостійних занять фізичними вправами – важливим є не стільки участь у заході, скільки процес підготовки до нього (безпосередньо захід є мотиватором);
- педагогічний ефект заходу підсилюється, якщо учасників залучити до обговорення програми (добір ігор, вікторин, конкурсів);
- у ході проведення заходу не втрачайте можливості продовжити вивчення особистості учня (індивідуальних можливостей, нахилів, мотивів, особливостей прояву моральних і вольових якостей);
- пам'ятайте, що участь у заходах спонукає учасників до самовдосконалення, але, якщо інтервали між ними надто великі, досягати бажаного педагогічного ефекту підвищення емоційного фону досить складно;
- проведення заходів створює організаційно-педагогічні умови для реалізації міжпредметних зв'язків, що сприяє залученню педагогічного колективу навчального закладу, а також батьків, однолітків, друзів (найближче оточення) до розв'язання завдань фізичного виховання школярів.

### **Комплекси вправ для проведення фізкультурних хвилинок для учнів початкових класів.**

Орієнтовний комплекс вправ для учнів початкових класів.

1. «Потягусі». В. п. – ноги на ширині плечей, долоні на голові, лікті вперед. Відвести лікті назад, тулуб випрямлений. Повернутися у вихідне положення.
2. «Гвинтики». В. п. – ноги на ширині, руки за спиною. Повернути тулуб ліворуч, потім праворуч, не зупиняючись, повернутися у В. п.
3. «Лялька». В. п. – основна стійка. Повернутися на 360 градусів через ліве плече, переступаючи випрямленими ногами. Те саме через праве плече.
4. «Вітер дерева колише». В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. Нахили ліворуч, потім праворуч; не спиняючись, повернутися у вихідне положення (повторити нахили).
5. «Коники – стрибунці». В. п. – руки на поясі. Стрибки на місці на двох ногах з переходом на ходьбу.

### *Для учнів 1 класу.*

Комплекс 1. Виконується стоячи біля парти і супроводжується віршованим текстом:

Вітерець гойднувся

між зелених віт (*руки вгору, похитатися як деревце*)

Колосок прокинувся

І сказав: – Привіт! (*присід, повільно підвестися навшпиньки*)

Жайвір усміхнувся,

Мовив: – Добрий день! (*змахи руками, наче крилами*)

Бачу, ти прокинувся.

Комплекс 2. Виконується сидячи за партою.

1. В. п. – руки на парті. 1 – руки вгору; 2 – напівповорот тулуба вліво; 3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 3-4 рази в кожную сторону.

2. В. п. – голова прямо, руки на пояс. 1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в. п.; 5 – нахил голови вліво; 6 – в. п.; 7 – нахил голови вправо; 8 – в. п. Повторити 2-3 рази.

3. В. п. – руки вперед. 1 – пальці рук стиснути в кулак; 2 – розтиснути з розведенням пальців. Повторити 6-8 разів.

### *Для учнів 2 класу.*

Комплекс 1. Виконується стоячи біля парти.

1. В. п. – стійка, руки на пояс. 1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови вправо; 4 – в. п.; 5 – нахил голови вліво; 6 – в. п.; 7 – нахил голови назад; 8 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – о. с. 1 – руки до плечей; 2 – силою напружити м'язи рук, звести лопатки; 3 – підвестись навшпиньки, руки вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – о. с. 1 – присід, руки на коліна; 2 – в. п.; 3 – присід, руки вперед; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – стійка, руки вгору. 1-7 – повільне опускання рук вниз з коловими рухами кистями; 8 – в. п. Повторити 2-4 рази.

Комплекс 2. Виконується сидячи за партою.

1. В. п. – руки на парті. 1 – руки за голову, лікті вперед; 2 – лікті в сторони, звести лопатки, піднести голову – вдих; 3 – опустити голову, лікті вперед – видих; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. – руки на парті. 1 – ліва рука на пояс, права рука вгору, напівповорот вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те ж в іншу сторону. Повторити 4-6 разів у кожную сторону.

3. В. п. – руки вперед грудьми в замок. 1 – руки вперед в замок, долонями назовні; 2 – в. п. Повторити 6-8 разів.

### *Для учнів 3-4 класів.*

Комплекс 1. Виконується сидячи за партою.

1. В. п. – руки за голову, пальці в «замок». 1-2 – руки вгору долонями назовні, нахил голови назад; 3-4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – руки вперед. 1 – ліва рука вгору; 2 – в. п.; 3 – права рука вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – руки перед грудьми в «замок». 1 – поворот вліво; 2 – в. п.; 3 – поворот вправо; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – руки на парті. 1 – нахил голови вліво; 2 – нахил голови вправо; 3 – нахил голови вперед; 4 – нахил голови назад. Повторити 4-6 разів.

Комплекс 2. Виконується стоячи біля парти.

1. В. п. – руки на пояс. 1 – підвестись навшпиньки; 2 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – о. с. 1 – упор присівши; 2 – стати, руки вгору, ліву назад на носок; 3 – поворот тулуба вліво, руки за голову; 4 – в. п. На наступні чотири рахунки те саме в іншу сторону. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-3 – три пружинні нахили вперед, руки за голову; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – стійка, руки на пояс. 1-3 – три пружинні нахили назад; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

### **3.2. Питання для самостійної підготовки та перевірки знань**

• Які освітні та виховні функції виконують сюжетні рухливо-пізнавальні ігри?

• Зобразіть у вигляді валео-малюнка (графічно) власний варіант гри:

- "Стравоходик";
- "Вітамінки";
- "Здоровий хребет";
- "Ферменти".

• Складіть власний варіант гри та валео-малюнок до неї за наступними темами:

- "Рухова активність і здоров'я" ("Серце". "Серце і судини". "Нервовий імпульс");
- "Гігієнічний догляд за тілом" ("Макрофаги", "Антитіла");
- "Зберегти природу – врятувати людство";

- "Наш дім – планета Земля".
- Складіть "Паспорт ..." Вашого індивідуального здоров'я.
- Складіть власний комплекс вправ для проведення фізкультурної хвилинки у 1 класі.
  - Складіть власний комплекс вправ для проведення фізкультурної хвилинки у 2 класі.
  - Складіть власний комплекс вправ для проведення фізкультурної хвилинки у 3 класі.
  - Складіть власний комплекс вправ для проведення фізкультурної хвилинки у 4 класі.
- Складіть кілька перефразувань цитат про здоров'я, здоровий спосіб життя, рухову активність.
- Складіть власний варіант "Казки ..." про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність.
- Складіть власний варіант "Загадок ..." про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність.
- Складіть власний варіант "Прислів'я ..." про фізичну культуру і спорт, здоровий спосіб життя, рухову активність.

## Заклучення

Україна є соціально орієнтованою країною, тому її основним завданням є сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується завдяки формуванню здорового способу життя.

Одним з найважливіших показників, що характеризує благополуччя сучасного суспільства та держави є стан здоров'я молодого покоління. Величезні потенційні можливості для фізичного й духовного вдосконалення, оздоровлення, валеологічного виховання, формування культури здоров'я школярів містяться у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності.

З погляду на збереження здоров'я, ефективність традиційних занять фізичною культурою, на наш погляд, досить низька, так як стандартні уроки не задовольняють потреб дитини в оптимальній руховій активності, не викликають високого інтересу.

Отже, забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання учнівської молоді вимагає пошуку ефективних технологій та організаційно-методичних форм. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним й фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Однією з причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, на наш погляд, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. На сьогодні спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління, зростання наркоманії й токсикоманії в молодіжному середовищі.

У зв'язку з цим, розв'язання існуючих проблем пов'язуємо, насамперед, із впровадженням в освітнє середовище навчальних закладів інноваційних концепцій, в основу яких покладені цілісні моделі навчально-виховного процесу, засновані на діалектичній єдності методології та засобів їх здійснення, тобто такі, які відбуваються не лише на рівні ідей, а й на рівні інтерактивних технологій втілюють ідею гуманізації щодо конкретних аспектів навчально-виховного процесу. Отже, інноваційна діяльність в освітній галузі з фізичного виховання школярів має бути спрямована на вдосконалення засобів, методів, організаційно-педагогічних умов фізкультурно-спортивної діяльності з метою збереження та поширення цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Впровадження, у зв'язку з цим, інформаційно-комунікаційних технологій та їх елементів в уроки фізичної культури дозволяє збільшити



обсяг рухової активності дітей, на якісно новому рівні вирішувати поставлені завдання завдяки підвищенню інтересу та активності учнів. Це призведе до укріплення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, формування мотиваційних установок на фізичний і духовний розвиток; сприятиме зниженню ризику поширення захворювань завдяки досягненню та підтримки певного рівня рухової сфери, підвищенню дієздатності функціональних систем організму.

Проблема формування активної життєвої позиції щодо здоров'я і здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності школярів є досить складною і багатофакторною. Фізична культура особистості та основи валеологічних знань – це лише одна зі складових у вирішенні проблеми феномена здоров'я людини. На наш погляд, її вирішення має бути переосмислено суспільством насамперед на філософському і методологічному рівнях. При цьому, системоутворювальним чинником для рефлексивного гуманітарного (а не тільки природничо-наукового) аналізу має виступати категорія "цінність здоров'я".

Саме через таке розуміння відкривається реальна можливість побачити здоров'я очима самого суб'єкта здоров'я, тобто того, хто виступає його носієм, творцем, але часто й руйнівником. Традиційні підходи у вихованні школяра, як повноцінного суб'єкта власного здоров'я, на наш погляд, сьогодні недостатньо ефективні, тому що мало використовують інтерактивні методи та форми організації освітньої практики.

Отже, категорія "цінність здоров'я" для здобуття нею індивідуальної дієвості, як психолого-педагогічного механізму особистісного вдосконалення, має позбутися традиційної абстрактності. У даному сенсі "цінність людської тілесності" повинна розумітися з точки зору єдності формування тілесно-фізичних, інтелектуальних, морально-духовних якостей.

Категорія цінність здоров'я, як цінність тілесності людини, набуває дієвості, якщо школярі будуть усвідомлювати і практично утверджувати себе, своє цілісне фізичне і духовне "Я". Таке розуміння і є цінністю, яка визначатиме гуманістичну спрямованість життєдіяльності. У такому соціумі і буде розвиватися особистісна система, де гармонійно поєднуються і цінність здоров'я, і духовні цінності людини.

На думку академіка І. Беха, смислова позиція категорії "здоров'я як цінність для ..." є такою, яка лише починає затверджуватися на світоглядному зрізі, і тому не має ще достатньо обґрунтованої освітньої тенденції та належного методичного і виховного рівня. У даному сенсі значущим стає смислове розуміння, в якому це поняття все більш тісно узгоджується з такими поняттями, як можливості людини, її здатність пристосовуватися до

навколишнього середовища, фізичні і психічні ресурси, якість життя, її потенціал, життєвий світ, незалежно від обмежень, які створюються її власною тілесністю [8; 9].

Іншим вагомим аргументом щодо необхідності формування активної життєвої позиції людини до здорового способу життя є гіпокінезія – недостатня рухова активність, яка останнім часом відзначається не тільки серед дітей старшого віку, а й все частіше у дошкільнят і молодших школярів. Безперечно, в першу чергу, від гіпокінезії страждає опорно-руховий апарат і м'язова система: знижується тонус м'язів, працездатність, витривалість, зменшується маса і об'єм м'язів тощо.

Відомо, що м'язова система тісно пов'язана з головними регуляторними механізмами організму. А значить, негативний вплив гіпокінезії на м'язову систему – це удар і по нервовій, ендокринній та інших життєво важливих системах організму, по стану здоров'я в цілому. Зважаючи на "неоптимальну" і недостатньо ефективну побудову процесу фізичного виховання, знижується потреба дітей в рухах та руховій активності, що призводить до зменшення потоку подразників, які виникають під час рухів дитини в сприймаючих нервових рецепторах шкіри, м'язів, суглобів, в зорових і слухових аналізаторах. В результаті цього з'являються розлади центральної нервової системи та внутрішніх органів, знижується емоційний тонус дітей, слабшає їх нервово-м'язовий апарат, знижуються показники функціональних систем організму.

У зв'язку з цим, оновлення й удосконалення змісту навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів має відбуватися на засадах формування цінності здоров'я і здорового способу життя, культури здоров'я дитини на підставі пізнавальної та оптимальної рухової активності.

На наш погляд, пріоритетними організаційно-методичними підходами в активізації фізкультурно-спортивної діяльності школярів мають бути:

- орієнтація на формування інтересу до занять фізичними вправами у процесі навчання та проведення активного дозвілля на основі використання емоційно привабливих засобів, методів і форм фізичного виховання (інформаційно-комунікаційні технології, оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри, валео-естафети, валео-малюнки, вислови і цитати про здоров'я і здоровий спосіб життя відомих людей, валео-вікторини тощо);

- впровадження доступних і зрозумілих мотивів та цілей особистісно орієнтованого характеру, які мають досить короткий термін реалізації в життєдіяльності учнів: отримання задоволення від рухової активності, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності, що зміцнює впевненість у собі, підвищує інтерес і мотивацію до здорового способу життя,

моди на здоров'я (освітньо-інформаційні заходи, пізнавальні і захоплюючі фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи);

- підвищення рівня валеологічних знань завдяки інформаційно-комунікаційних технологій та інтерактивних методів сенсорно-моторного збагачення програмного матеріалу, які дозволяють в ігровій формі, зрозуміло і доступно розповісти про цінності здоров'я;

- залучення учнів до усвідомленої практичної діяльності, спрямованої на формування цінностей здоров'я і здорового способу життя, культури здоров'я завдяки участі в освітньо-просвітницьких, спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивних вечорах і святах.

Запропоновані технології є досить ефективним комплексом засобів, методів і форм фізкультурно-спортивної роботи, які дають можливість розширити сенсорно-моторний вплив на свідомість дитини, коли буденне стає незвичайним, а тому особливо привабливим; створює високий позитивний психоемоційний вплив; дозволяє ефективно забезпечувати потребу дитячого організму в рухах, сприяючи всебічному і гармонійному фізичному, розумовому й духовному розвитку особистості дитини.

Ефективність виховання у підростаючого покоління цінності здоров'я визначається не тільки інноваційними технологіями, а насамперед ціннісними орієнтаціями на здоров'я всього соціокультурного простору сучасного суспільства. Здоров'я людини, формування здорового способу життя, культури здоров'я мають стати пріоритетною цінністю для самого українського суспільства. І лише за цієї умови здоров'я буде визначати цілі, наміри та дії конкретної людини.

## Перелік посилань та список джерел для самостійного вивчення

1. *Авер'янова Н.* Інформаційний простір в системі освіти // Рідна школа, 2001. № 2. – С. 33-34.
2. Активні школи. Посібник для вчителів: як залучити дітей до активності? [Електронний ресурс] : <https://www.unicef.org/ukraine/ukr/>.
3. *Амосов Н.М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
4. *Антология* мировой философии : в 4-х т. – Т. 1. Ч. 1. – М. : Мысль, 1969. – 575 с.; Т. 2. – М. : Мысль, 1970. – 776 с.
5. *Апанасенко Г. Л.* Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 3. – С. 20-21.
6. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений ; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы : [пер. с англ. Э. Берн] ; под общей ред. М. С. Мацковского. – М. : Прогресс, 1988. – 399 с.
7. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 234 с.
8. *Бех І. Д.* Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1. Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
9. *Бех І. Д.* Виховання особистості : У 2 кн. Кн. 2. Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 150 с.
10. *Булатова М.М.* Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
11. *Бутко М.П.* Інвестиційна домінанта сталого розвитку регіону в умовах інтеграції : монографія / М.П. Бутко, О.Ю. Акименко. – Ніжин : ТОВ «Видавництво Аспект-Поліграф», 2009. – 232 с.
12. *Вашека Т. В.* Профілактика самогубства серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки / Т. В. Вашека // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 4. – С. 53-55.
13. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей V Міжн. наук.-практ. онлайн-конф. / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ: ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2018. 565 с.

14. *Выготский Л. С.* Педагогическая психология / Л. С. Выготский ; под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
15. Гаджет [Електр. ресурс]. Режим доступу: <http://ukr.wikipedia.org/wiki>
16. *Гамалій В.В.* Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. – К.: Олімпійська література, 2006. 200 с.
17. Глобальні цілі сталого розвитку 2030 [Електронний ресурс] : <http://www.globalgoals.org>
18. *Гринів Л.С.* Екологічно збалансована економіка : проблеми теорії : монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 201. 240 с.
19. Декларация тысячелетия Организации Объединенных Наций [Електронний ресурс] : <http://www.un.org/ru/documents/>
20. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. пос. / Є.Н. Приступа, Ю.В. Петришин, Б.А. Виноградський, Р.Л. Петрина, В.М. Пасічник. – Львів: ЛДУФК, 2014. – 206 с.
21. Дитячі розвиваючі ігри на вулиці, ігри для дітей у школі і дитячому садку [Електронний ресурс] : <http://mama-tato.com.ua>
22. Жизнеспособная планета жизнеспособных людей : будущее, которое мы выбираем. Обзор: доклад группы высокого уровня Генерального секретаря ООН по глобальной устойчивости [Електронний ресурс] : <http://www.un.org/gsp/sites/default/>
23. Загадки о физической культуре и спорте, чистоте и гигиене [Електрон. ресурс]: <http://littlhuman.ru/727/>; [http://ulin.ru/riddle.htm#riddle\\_05](http://ulin.ru/riddle.htm#riddle_05).
24. *Зайцева Н. В.* П. Ф. Лесгафт о взаимосвязи умственного и физического воспитания / Н. Зайцева // Педагогика. – 2006. – № 1. – С. 24-27.
25. Захист дітей від насильства у спорті : огляд прикладів з розвинених країн / Центр досліджень Innocenti [Електронний ресурс] : <http://www.unicef-irc.org/publications/>
26. Ігровий метод у фізичному вихованні оздоровчої і реабілітаційної спрямованості : посібник / В. М. Пристинський, І. В. Макущенко, Т. М. Пристинська [та ін.]. – Слов'янськ; Донецьк : ДонІЗТ, 2006. – 69 с.
27. *Ільганаєва В.О.* Формування професійного світогляду фахівців у галузі фізичної культури // Культура України: зб. наук. пр. Х., 2000. Вип. 6. С. 48-53.
28. Інформаційні технології в навчанні. К.: Видавнича група ВНУ, 2006. 240 с.
29. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навчально-методичний посібник за ред. О. А. Качана, В. М. Пристинського. – Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2017. – 160 с.

30. Как покончить с травлей в школе: первый шаг [Електронний ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=UbAkL88A7Do>.

31. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс] : <http://qoo.by/2gdr>

32. Качан О.А. Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій у процесі фізичного виховання // Фізичне виховання в рідній школі, 2015. № 3. С. 18-21.

33. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури // Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 2. С. 21-23.

34. Качан О.А. Використання новітніх гаджетів на уроках фізичної культури // Фізичне виховання в рідній школі, 2014. № 6. С. 12-15.

35. Качан О.А. Використання 3D технологій в процесі фізичного виховання // Фізичне виховання в рідній школі, 2016. № 1. С. 19-22.

36. Качан О.А. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання // Фізичне виховання в рідній школі, 2016. № 3. С. 33-38.

37. Качан О.А. Застосування та ефективне впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання // Фізичне виховання в рідній школі, 2016. № 4. С. 28-36.

38. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури // Фізичне виховання в рідній школі, 2014. № 4. С. 20-22.

39. Качан О.А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у викладанні предмета «Фізична культура» // Фізичне виховання в рідній школі, 2014. № 2. С. 22-24.

40. Качан О.А. Урок баскетболу з використанням інноваційних технологій для учнів навчальних закладів усіх типів // Фізичне виховання в рідній школі, 2015. № 2. С. 22-29.

41. Качан О.А. Урок волейболу з використанням інноваційних технологій для учнів старших класів // Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 5. С. 42-47.

42. Качан О.А. Урок гімнастики з використанням інноваційних технологій для учнів навчальних закладів усіх типів // Фізичне виховання в рідній школі, 2015. № 5. С. 31-36; № 6. С. 25-30.

43. Качан О.А. Урок туризму з використанням інноваційних технологій для учнів навчальних закладів усіх типів // Фізичне виховання в рідній школі, 2014. № 5. С. 15-21.

44. Качан О.А. Урок хортингу з використанням інноваційних технологій для учнів навчальних закладів усіх типів // Фізичне виховання в рідній школі, 2016. № 2. С. 42-47.

45. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту, 2007. № 4. С. 63-66.

46. Коменский Я. А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И. Г. : Педагогическое наследие / сост. В. М. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1988. – 416 с.

47. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // Семья и школа. 2006. № 11. С. 15-18 [Электронный ресурс] : <http://www.pseudology.org>

48. Конвенція про права дитини (ратифікована Постановою Верховної Ради № 789-ХІІ від 27.02. 1991) // Книга вчителя фізичної культури : довід.-метод. вид. / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Єльченко, В. М. Єрмолаєва [та ін.]. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 11–31.

49. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: в 2 т. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

50. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений // Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1951. – Т. 1 – 441 с.

51. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений // Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1952. – Т. 2 – 383 с.

52. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений // Основы естественной гимнастики. Отношение анатомии к физическому воспитанию. Приготовление учителей гимнастики. – М. : Физкультура и спорт, 1951-1956. – Т. 4. – 367 с.

53. Макаренко А. С. Педагогические сочинения / А. С. Макаренко. – М. : Педагогика, 1983-1986. – Т. 1–8.

54. Макеева В. С. Оздоровительно-рекреативная физическая культура : учеб. пособие / В. С. Макеева, А. Д. Куницын, В. В. Вучена; под. ред. М. Я. Виленского. – Орел : ОрелГТУ, 2004. – 195 с.

55. Маліка Конс. Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри : посібник для практичних працівників / Маліка Конс, Даніель Маттер; за сприяння Рейналди Різебос. – Швейцарська академія розвитку, 2015. – 69 с.

56. Мамаєва О. В. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості / О.В. Мамаєва, Д.Ю. Мамаєв // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 58-60.  
<http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-07/10mevfsp.pdf>

57. *Мерцалова Т.* Насиліе в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т. Мерцалова // Директор школи. – 2000. – № 3. – С. 25–32.

58. *Мурза В. П.* Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.

59. *Мусский И. А.* 100 великих мыслителей / И. А. Мусский. – М. : Вече, 2002. – 688 с.

60. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України ; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В.І. Луговий, А. М. Гуржій, О. Я. Савченко] ; за заг. ред. В. Г. Кременя. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 448 с.

61. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. [Електронний ресурс] : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>

62. Наша Теорія змін: визначення ролі спорту для розвитку у запобіганні та припиненні злочинної поведінки [Електронний ресурс] // Національний альянс спорту для припинення злочинної поведінки : <http://www.nasdc.org>

63. *Омельченко С.О., Пристинський В.М.* Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи // Соціальна педагогіка : теорія та практика, 2009. № 3. С. 77-85.

64. *Омельченко С.О., Пристинський В.М.* Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник. – Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. – 208 с.

65. Онлайн-турнір: IGContest [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://igcontest.com/ru>

66. Опитування проблеми Булінгу з точки зору міжнародної перспективи та реалії в Україні [Електронний ресурс] : <http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=54674#.WV5utIVSCUn>

67. Освіта [Електронний ресурс]. Сім мостів освіти України на переправі в майбутнє. Режим доступу: <http://ru.osvita.ua/>

68. *Павлов Иван Петрович* [Електронний ресурс] / А. Мовсеян // Кругосвет : универс. науч.-популярная онлайн-энциклопедия : [http://www.krugosvet.ru/enc/medicina/PAVLOV\\_IVAN\\_PETROVICH.html](http://www.krugosvet.ru/enc/medicina/PAVLOV_IVAN_PETROVICH.html).

69. Підготовка інструкторів програми «Спорт заради розвитку» : метод. посіб. для загальноосвітніх навч. закладів / [О. Голоцван, Н. Зимівець, О. Сакович, С. Ющишен] ; за заг. ред. Н. Зимівець. – К., 2017. – 210 с.



70. Положення про електронні освітні ресурси МОН України [Електронний ресурс]. Наказ [прийнято 01.10.2012 р. № 1060]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z1695-12>

71. *Пристинський В. М.* Вплив духовної спадщини на розвиток і становлення національної системи оздоровлення та фізичної культури в Україні /В. М. Пристинський, Т.М. Пристинська [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 8. – Львів : НВФ Українські технології, 2004. – Т. 4. – С. 66–69.

72. *Пристинский В.Н., Пристинская Т.Н., Краснолуцкий К.К.* Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии: монография. Saarbrucken, Deutschland : Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 с.

73. *Пристинский В.Н.* Здоровый образ жизни, духовное и физическое здоровье, долголетие и работоспособность человека во всемирном кросс-культурном информационном пространстве // Педагогічні, психологічні і медико-біологічні проблеми диференціації навантажень у фізичному вихованні та спорту: мат. І Міжн. електронної наук.-практ. конф. О.: ПНПУ, 2010. С. 10-14.

74. *Пристинский В.Н.* Дидактические подвижно-познавательные технологии формирования валеологического мировоззрения учащейся молодежи : учеб. пособие / В.Н. Пристинский, К.К. Краснолуцкий. – О. : ВМВ, 2013. – 192 с.

75. *Приступа Є.* Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.

76. Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] // Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України № 518/6764: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09>

77. *Ратнер П.* Трехмерное моделирование и анимация человека. М.: Издательский дом «Вильямс», 2005. 272 с.

78. Словник психологічних понять [Електронний ресурс] // Варій М. Й. Психологія : навч. посібник / М.Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 288 с. – Режим доступу: <http://books.br.com.ua/34504>

79. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація») : навч.-метод. посібник / О.В. Погонцева, В.В. Деревянко, І.Р. Захарчук, О.М. В'яла, О.С. Трофимов. – К. : вид-во «Фенікс», 2017. – 268 с.

80. Спільнота вчителів фізичної культури [Електронний ресурс]: <http://www.facebook.com/physicalcultureandsport>

81. Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо спорту для розвитку. United Nations Children's Fund Civil Society Partnerships / пер. з англ ; Programmes 3 United Nations Plaza, May 2011. – New York. – 26 с.
82. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну [Електр. ресурс]: <http://lib.ru/KIDS/SUHOMLINSKIJ/serdce.txt>
83. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: Запоріз. держ. ун-т, 1999. 308 с.
84. Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни [Електронний ресурс] : <http://horting.org.ua/node/1069>
85. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги / уклад. В. І. Семеренський, П. Г. Черемиський. – Харків : Друк, 1999. – 528 с.
86. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания : опыт педагогической антропологии [Електронний ресурс] / К. Д. Ушинский. – Режим доступа: [http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy\\_chelovek1.html](http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy_chelovek1.html)
87. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания : опыт педагогической антропологии / К. Д. Ушинский [Електронний ресурс]. – Режим доступа: [http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy\\_chelovek1.html](http://dugward.ru/library/pedagog/ushinskiy_chelovek1.html)
88. Хоули Э.Г., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2003. 368 с.
89. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Рівне: Принт Пауз, 2001. Вип. 2. С. 371-374.
90. Шкільне цькування як хвороба групи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=KVDPOyvVkM0>
91. Эдвард Т., Хоули Б., Френкс Д. Оздоровительный фитнес. К. : Олимпийская литература, 2000. 355 с.
92. Divingpedia: IGContest [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://igcontest.com/ipad\\_preview\\_diving](http://igcontest.com/ipad_preview_diving)
93. Gymnopedia: IGContest [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://igcontest.com/ipad\\_preview](http://igcontest.com/ipad_preview)

## Додатки

### Додаток 1

#### Пізнавальна настільна гра "Пригоди у країні Здоровляндії"

(розробники Т. Журавель, О. Лозован, Т. Лях)

Гра сприяє набуттю комплексу дидактичних установок щодо здорового способу життя; усвідомлення важливості і цінності власного здоров'я; допомагає збагатитись знаннями й навичками відповідальної поведінки і ставлення щодо власного здоров'я (прийняття відповідальних рішень, усвідомлення проблем, пов'язаних зі здоров'ям, протидії негативним явищам тощо).

*Матеріали розроблені в межах проекту Всеукраїнського громадського центру "Волонтер" "Профілактика ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед вихованців колоній для неповнолітніх" (за підтримки Державного департаменту України з питань виконання покарань, Британської ради в Україні та представництва Дитячого Фонду Об'єднаних Націй в Україні – ЮНІСЕФ).*

Завдання гри:

- сприяти усвідомленню поняття "загальнолюдські цінності", "здоров'я як провідної духовної цінності";
- сприяти усвідомленню проблем ризикованої поведінки та її наслідків для здоров'я людини;
- показати важливість дотримання правил гігієни в житті людини та взаємозв'язок гігієнічних навичок зі здоровим способом життя;
- акцентувати увагу на небезпечності вживання психотропних речовин та їх впливу на здоров'я та життя людини;
- проаналізувати взаємозв'язки між безвідповідальним ставленням людини до власного здоров'я та ризикованою поведінкою;
- сприяти формуванню навичок прийняття відповідальних рішень, виробленню власного ставлення щодо здоров'я і здорового способу життя.

*Хід проведення гри.*

Гра розрахована на дітей від 6 до 12 років. Приймати участь у грі можуть від 1 до 3 гравців.

Гравці рухаються по колу "Країни Здоровляндії", стартуючи по черзі, за попереднім жеребкуванням. Кількість кроків, які робить гравець за один хід, визначається кількістю карточок на кубуку, який він кидає щоразу перед тим, як зробити хід.

Отже, гравці вирушають у подорож по країні Здоровляндії. На їх шляху зустрічаються різні станції: рожеві ("Тематичні"), сині ("Запитальні"), жовті ("Вітальні") та сірі ("Покаральні").

У разі, якщо гравець потрапляє на одну з рожевих станцій, ведучий пропонує йому звернутися до тематичної сторіночки станції.

Варто зауважити, що на мапі Здоровляндії розміщено 9 рожевих станцій, а саме:

- "Загальнолюдські цінності";
- "Небезпечна поведінка";
- "Гігієна";
- "Хвороби";
- "Режим дня";
- "Здоров'я та здоровий спосіб життя";
- "Раціональне харчування";
- "Добро і зло";
- "Фізична культура і Спорт".

Отже, коли гравець потрапляє на тематичну сторіночку (а з ним і вся команда), ведучий розповідає про те, які "мешканці" тут оселились.

Тематична сторіночка пропонує перелік завдань, з яких можна вибрати одне (або два) для вирішення. Інші ж завдання можуть дістатися наступним гравцям, у разі, якщо вони також потрапляють на цю рожеву станцію.

Ведучий може запропонувати всім гравцям приєднатись до того, хто власне потрапив на тематичну сторіночку, і вирішувати запропоновані завдання разом.

За умови успішного самостійного або ж колективного виконання завдань, запропонованих тематичною сторіночкою, гравець вирушає за напрямом, указаним жовтою стрілкою, та потрапляє на станцію, позначену жовтим кольором – "Подарунок". Тут він отримує в нагороду за виконані завдання призовий жетон – "Здоровчик".

"Здоровчики" різняться між собою і є номіналом в 1, 2 або 3 "Здоровчика". Ведучому можна або ж видавати монетку відповідно до якості відповіді, або ж пропонувати гравцеві, не підглядаючи, витягти будь-яку.

Наприкінці гравцям пропонується підрахувати кількість "Здоровчиків", отриманих ними під час гри, які обмінюються у ведучого на символічні подарунки. Відтак, чим більше зібрано "Здоровчиків", тим цінніший подарунок.

Коли гравець потрапляє на станцію, позначену синім кольором, ведучий пропонує йому дати відповідь на одне (або декілька) запитань із запропонованих відповідною карткою (Картки запитань). Ведучий обирає

запитання відповідно до віку, досвіду, можливостей учасників.

Як правило, ведучий пропонує той блок запитань, який відповідає найближчій рожевій станції. Наприклад, поряд із синьою запитальною станцією знаходиться рожева станція "Режим дня".

У разі правильної відповіді, гравець вирушає далі за маршрутом, не пропускаючи ходу. Якщо ж відповідь неправильна, учасник гри за білою стрілкою просувається на сіру станцію "Стоянка", де пропускає один хід.

Якщо гравець потрапляє на жовту станцію ("Подарунок") або ж на сіру ("Стоянка") випадково, виконавши свій хід, то так само отримує "Здоровчик" або ж, відповідно, пропускає хід.

Гра закінчується у разі фінішування всіх гравців.

Підведення підсумків гри обов'язкове. Окрім обмінів "Здоровчиків" на символічні подарунки, варто дізнатися про враження дітей, внести поправки у неточні відповіді, надати більш детальну інформацію щодо запитань, які викликали дискусію, заохотити та похвалити учасників гри.

Ведучому в ході гри бажано відмічати ті запитання, котрі виявляються найскладнішими, з метою подальшого проведення додаткових занять з проблемних тем.

*Додаток 2*

### **Казка, яка допомагає навчатися фізичним вправам**

Дорогі діти! Пропонуємо вам в цікавій формі зайнятися фізичними вправами, а в цьому нам допоможуть герої народних казок. Отже, починаємо.

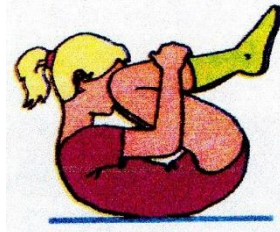
Раджу надіти зручну спортивну форму і взути чарівні черевички.

Поради та рекомендації	Сюжет казки (програмний матеріал з гімнастики)	Вербальне оцінювання
	<p style="text-align: center;"><b>ЛИСИЦЯ ТА ЇЖАЧОК</b></p>  <p style="text-align: center;"> <b>Поверталася стара лисиця з невдалого полювання. У животі бубоніло від голоду. Іде, солодкими оченятами дивиться. Назустріч їжачок.</b> </p> <p style="text-align: center;"> <b>- Доброго дня, їжачок!</b>  <b>- Доброго здоров'я, лисиця, – відповів їжачок і згорнувся клубочком.</b> </p> <p style="text-align: center;"> <i>А не хотів би ти дізнатись, як саме їжачок згорнувся клубочком? Я з радістю відкрию цю таємницю, а ви мені в цьому допоможете.</i> </p> <p style="text-align: center;"> <i>Спочатку, ми з вами повинні запам'ятати види групування:</i> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• групування сидячи;</li> <li>• групування, лежачи на спині;</li> <li>• групування сидячи.</li> </ul>	

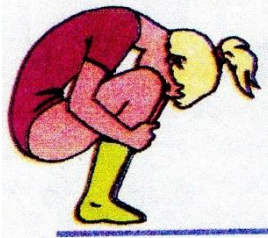


Для *групування сидячи*, зігни ноги у колінах, стопи постав окремо, руками тримайся за верхню частину гомілок, коліна розведи окремо та підтягни ноги до грудей. Голову нахили поміж колін, а лікті притисни до тулубу.

*Групування лежачи на спині* виконуй так: лягай на спину, зігни в колінах ноги і підтягни їх руками до грудей. Голову нахили поміж колін.



*Групування сидячи*, виконуй із початкового положення "вузька стійка, ноги окремо". Стопи постав паралельно і нижче присядь на носках, потім – на всю стопу. Руками тримайся за верхні частини гомілок, коліна розведи окремо і підтягни ноги до грудей. Голову нахили поміж колін, а лікті притисни до тулуба.



Давай повернемося до казки і дізнаємось, що трапилося далі з нашими героями.

- Як ся маєш? – Питає лисичка.

- Дякую.

- І давно ми не бачились, голубчику. Давай на радіошах поцілуємося. Згорнувся їжачок ще сильніше, захрипів.

- Не можу, – відповідає. – Я ще не вмивався.

А зараз, любий друже! Давай вивчимо *перекати в групуванні*.

Із *групування*, лежачи на спині, перекотись назад, доки не торкнешся потилицею опори, і без зупинки вертайся в початкове положення. Виконуй те саме з *групування* сидячи.

Перекат із положення упору сидячи виконується так: переміщуючись назад, м'яко

	<p>присядь майже до п'ят і швидко, легким товчком ніг, перекотись на спину. Початкове положення після перекату назад приймай без допомоги рук.</p>	
	<p>А чим займаються наші казкові герої?</p> <p>- А знаєш, – каже лисиця, – я тепер вже не їм м'яса, тільки овочі. Сьогодні увесь ранок з кроликами в капусті паслась. І наїлася ж! ...</p> <p>- Та що ви кажете? А я ось тільки-но хотів вам сказати, що у старої вільхи виводок тетерів пасеться.</p> <p>- Де це? – Так і підскочила лисиця.</p> <p>- За струмком, праворуч. Та куди ж це ви?</p> <p>- Побіжу, немає часу ...</p> <p>І лисиці слід зник.</p> <p><b>Розкрутився їжачок:</b></p> <p>- Бігай, бігай! Нас, голубонька, не обдуриш. І потопав далі.</p> <p>А ми, тим часом, навчимося виконувати <i>перекиди</i>.</p> <p>Перекиди виконуй тільки після того, як упевнено навчишся робити групування і перекати.</p> <p><i>Перекид вперед</i> з упору сидячи роби так, як показано на малюнках.</p> <p>Прийми положення упору сидячи; перенеси масу тіла на руки, і відштовхнись ногами, не торкаючись опори головою, перевернись через голову; торкаючись опори потилицею і лопатками, захопи руками гомілки; закінчуй перекид початковим положенням.</p> <p>Щоб зробити <i>перекид назад</i>, глибоко присядь, розставивши ноги на ширину стопи. Згрупуйся, відклоняючись назад, сядь ближче до п'яток і швидко, легким товчком ніг, перекотись на спину, руки швидко пересунь на опору ближче до плечей, з опорою на руки перекотись через голову в початкове положення.</p> <p>Далі виконуй декілька перекатів без зупинки.</p> <p><i>Хорошого усім здоров'я й успіхів в оволодінні рухами.</i></p>	



## Цитати про здоров'я

"Здоров'я – це не пігулка, яку можна проковтнути, щоб потім про нього вже більше не турбується. Здоров'я – це та вершина, на яку кожен повинен піднятися сам" (Вальтер Шененберг).

"Багато людей живуть в стані передхвороби. Такі люди живуть без радості, у них неспокійний сон, підвищена дратівливість і нездужання – це ознаки дефіциту здоров'я. Мудрий лікує ту хворобу, якої ще немає в тілі людини" (Ярослав Мудрий).

"Люди страждають не від якоїсь нерозпізнаної хвороби, а головним чином через зношеність нервової системи і втрати енергії життєвої сили. Причини вразливості людини – в ній самій. Спочатку занедужає дух, а потім тіло" (Юрій Власов).

"Будь-яке порушення розумного способу життя неминуче призводить до хвороби: послаблює діяльність серця, пригнічує роботу мозку, призводить до передчасного старіння. Здоров'я багато в чому залежить від резервних можливостей організму, які накопичуються повільно, а руйнуються з вражаючою легкістю" (Б. Чумаков).

"У людей, які ведуть малорухливий спосіб життя спостерігаються ознаки ослаблення уваги, пам'яті, погіршується діяльність серця. Людина, яка помірно і своєчасно займається фізичними вправами, не потребує ніякого лікування" (В. Мошель).

"Кращими роками життя ми часто розплачуємося за своє невігластво перед організмом. Головна причина хвороби – нервові розлади, а це завжди наслідок характеру (сили духу). Ми самі робимо життя нудним і нецікавим, нагороджуючи себе безліччю недугів" (І. Марценковський).

"Все людство було б більш щасливим, якби кожен з нас зробив власну сім'ю щасливою. Людство позбулося б від багатьох хвороб, якщо б кожен виявляв турботу про власний організм" (Грані Агні Йоги).

"За гроші можна купити ліжко – але не сон, їжу – але не апетит, прикраси – але не красу, будинок – але не домашній затишок, розкіш – але не культуру, розваги – але не щастя, книги – але не розум, ліки – але не здоров'я" (П. Анохін).

"Культура здоров'я – це невід'ємний компонент загальної культури людини. Без здорового режиму, правильних взаємин з природою і людьми зростання кількості лікарів і ліків не допоможуть оздоровленню" (Борис Коган).

"Довголіття – приємне доповнення до життя, але не воно головне.

Прожити життя сильним, радісним і невтомним до останнього дня – ось справжня мета життя" (В. Мовчан).

### **Афоризми, прислів'я, вірші та приказки про спорт, здоров'я і здоровий спосіб життя**

\* Агід, чуючи похвалу елейців за прекрасну і справедливу організацію Олімпійських ігор, зауважив: "Не така вже і велика справа – раз у чотири роки пильнувати справедливість" (Агід II).

\* Коли наближені запитали Олександра, який вирізнявся швидкістю ніг, чи не побажає він змагатися в бігу на Олімпійських іграх, він відповів: "Так, якщо моїми суперниками будуть царі!" (Олександр Македонський – Олександр Великий).

\* Спорт стає улюбленим предметом роздумів і скоро стане єдиним методом мислення (В. Ключевський).

\* Треба неодмінно струшувати себе фізично, щоб бути здоровим морально (Лев Толстой).

\* У масовому розвитку фізичної культури і спорту я бачу один з кращих варіантів у битві за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття (Петро Анохін).

\* Якщо займатися фізичними вправами – немає ніякої потреби у вживанні ліків, що приймаються під час різних хвороб, якщо в той самий час дотримуватися всіх інших приписів нормального режиму (Авіценна, Абу-Алі ібн Сіна).

\* Гімнастика подовжує молодість людини (Джон Локк).

\* Я хочу за допомогою гімнастики всього тіла зробити його більш врівноваженим (Сократ).

\* Відчуваю після прогулянок і плавання, що молодію, а головне, що тілесними рухами освіжив свій мозок (Костянтин Ціолковський).

\* Рятівною силою в нашому світі є спорт – над ним як і раніше рябіє прапор оптимізму, тут дотримуються правил і поважають супротивника незалежно від того, на чийй стороні перемога (Невідомий автор).

\* Здоров'я людини – це щастя, насолода людини – у діяльності, а фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю (Аристотель).

\* Здоров'я – це стан, за якого всі функції тіла та розуму зберігають нормальну активність (Медична енциклопедія, Філадельфія).

\* Здоров'я – це природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів і систем, динамічної рівноваги з оточуючим середовищем (С. Лаврінко).

\* Здоров'я – це оптимальна стійкість до патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптація до умов життєдіяльності (Г. Апанасенко).

\* Здоров'я – це позитивне поняття, що наголошує на суспільних та персональних ресурсах, а також на фізичних спроможностях (Оттавська Хартія).

\* Здоров'я – це динамічний процес, який визначається гармонійним фізичним, ментальним, емоційним, соціальним і душевним комфортом. Здоров'я має індивідуальне, родинне і громадське функціонування для кращого існування в середовищі (Саскачеванська Рада здоров'я).

\* Якщо ви захворіли, поміняйте харчування. Якщо не допомогло, змініть спосіб життя. Коли і це не допомогло, тоді звертайтеся до лікаря (Гіппократ).

\* Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, треба багато що знати (Авіцена).

\* Найбільше багатство – здоров'я.

\* Здоров'я виходить пудами, а входить золотниками.

\* Здоров'я маємо – не дбаємо, а згубивши – плачемо.

\* Загартовуй своє тіло з користю для справи.

\* Холоду не бійся, сам по пояс мийся.

\* Хто спортом займається, той сили набирається.

\* Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.

\* І кмітливість потрібна, і гарт важливий.

\* В здоровому тілі – здоровий дух.

\* Змолоду загартувався, на весь вік згодився.

\* Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі.

\* Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки.

\* Міцний тілом – багатий і ділом.

\* Зі спортом не дружиш – не раз про те пошкодуєш.

\* Пішки ходити – довго жити.

\* Віддай спорту час, а натомість отримай здоров'я.

\* Добре те, що сонце світить! *(руки піднімають вгору)*

Добре те, що віє вітер! *(імітуємо коливання дерев)*

Добре те, що ось цей ліс *(присідаємо)*

Разом з нами ріс і ріс *(повільно підіймаємося)*

Добре те, що в нашій річці *(руки вперед, долонями назовні)*

чиста, не брудна водиця! *(імітуємо плавання)*

І мене матуся рідна *(крокуємо на місці)*

після школи зустрічає *(плескаємо в долоні)*

Добре гратися надворі! *(стрибаємо)*

Добре вчитися у школі! (*сідаємо за парти*)  
 Добре плавати в ставку! (*імітуємо плавання*)  
 Добре те, що Я живу! (*руками показуємо на себе і піднімаємо догори*).

Додаток 4

### Використання різнокольорових браслетів у процесі уроку фізичної культури.

Колір браслета	Червоний колір	Жовтий колір	Зелений колір	Синій колір
				
Для учня	Підвищена частота серцевих скорочень на початку уроку	Для учнів зі спеціальної групи з обмеженням у фізичному навантаженні	Для учнів з підготовчої групи та з недостатнім фізичним розвитком	Для учнів з основної групи і повним фізичним навантаженням
Для вчителя	Звернути підвищену увагу на зовнішні ознаки втоми і ЧСС	Вчитель дає учню корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку.	Вчитель зменшує навантаження, складність та кількість повторень для учня.	Вчитель дає повне навантаження учню, але під час уроку може змінити колір браслета при поганому самопочутті або незадовільному фізичному стані учня .

Додаток 5

### Текст релаксації для врегулювання психоемоційного стану

Я розслабляюся і заспокоююся.  
 Моє дихання рівне і спокійне.  
 Руки повністю розслаблені, вони м'які, теплі.  
 Ноги вільні і розслаблені, вони легкі і нерухомі.  
 На моєму обличчі посмішка, лоб розслаблений і тепла хвиля переходить на повіки, очі, ніс.  
 А зараз уявіть, що ви на березі теплого моря, дме легкий морський вітерець.  
 Ви чуєте шум морської хвилі.  
 Хвилі пестять ваші ноги.

У блакитному небі літають чайки, світить сонце, його промені приємно  
гріють ваше обличчя, руки, тіло, ноги.

Увесь мій організм відпочиває і набирається сил.

Самопочуття відмінне!

Розплющили очі. Сіли. Встали.

Як ви себе відчуваєте?

Я бажаю Вам здоров'я, добра, благополуччя.

*Додаток 6*

**Використання інформаційно-комунікаційних технологій в  
забезпеченні фізкультурно-спортивної роботи з дітьми і підлітками**

6.1. Індивідуальне домашнє завдання з корекції техніки стрибка з місця  
(з використанням програми Dartfish Express)



Фото №1. Учень недостатньо прогнув спину та не достатньо зігнув коліна. Імітація постановки ніг і відштовхування в поєднанні з роботою рук. 2-3 підходи по 5-6 разів



Фото № 2. Учень недостатньо розігнув руки в гору. Виконати стрибок на місці в гору з повним прогином і виносом рук максимально в гору 2-3 підходи по 5-6 разів



Фото № 3. Учень при приземленні не повністю виконав присід. Виконати стрибок не в повну силу з акцентуванням повного присіду 2-3 підходи по 5-6 разів.

## 6.2. Монітор серцевого ритму в процесі уроку фізичної культури



## 6.3. Датчик Nike + iPod в процесі уроку фізичної культури



#### 6.4. Пульсотохometr в процесі уроку фізичної культури

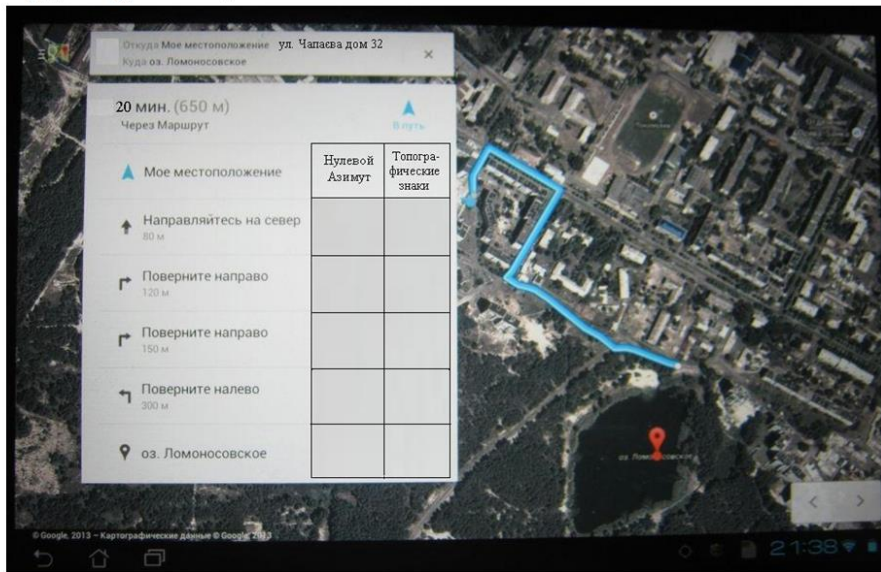


*Додаток 7*

#### **Використання електронного компасу та мапи на смартфонах учнів для забезпечення домашнього завдання**







10 градусов	701- 502- 526- ■ ■
112 градусов	502- 526- ■ ■
205 градусов	502- 526- ■ ■
106 градусов	305- 111- 301- 211- ○ ○ ■ ■
Финиш	702- ○

Вірні відповіді

Учень за допомогою електронного компасу та мапи на своєму смартфоні визначає азимут та топографічні знаки за маршрутом прямування. Ті учні, котрі не мають смартфонів, використовують паперову карту та звичайний компас.

Підписано до друку 27.08.2018 р.  
Формат 60x84 1/16. Ум. др. арк. 16,25.  
Наклад 100 прим. Зам. № 1249.

---

**Видавництво Б. І. Маторіна**  
84116, м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19.  
Тел.: +38 06262 3-20-99; +38 050 518 88 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №3141, видане Державним комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.

---