

Департамент освіти і науки  
Львівської обласної державної адміністрації

Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний  
інститут післядипломної педагогічної освіти»

Львівський державний університет фізичної культури

Олена ШИЯН, Наталія СОРОКОЛІТ,  
Ірина ТУРЧИК

# **ЗДОРОВА ШКОЛА: рухова активність**

Навчальний посібник

Львів  
ЛДУФК  
2013

УДК 37:013.504

ББК 74.200я73

Ш 65

Рекомендовано до друку вченою радою Львівського державного університету фізичної культури (протокол № 2 від 12 грудня 2013 року)

Рекомендовано до друку вченою радою Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (протокол №0 від 00 листопада 2013 року)

**Рецензенти:**

доктор педагогічних наук, професор

**Є.Н. Приступа**

(Львівський державний університет фізичної культури);

доктор наук з державного управління, професор

**І.С. Флюнт**

(Дрогобицький державний університет ім. І.Франка.)

Ш 65 **Шиян О. І.**

Здорова школа: рухова активність : навч. посіб. / Олена Шиян, Наталія Сороколіт, Ірина Турчик. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 84 с.  
ISBN 978-966-2328-50-9

У посібнику розглянуто програмне забезпечення фізичного виховання учнів кінця ХХ – початку ХХІ століття в Україні та за кордоном, виявлено причини реформування фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах України та європейських країн, окреслено основні завдання шкільних програм з фізичної культури у країнах Європи, а також розкрито особливості сучасної навчальної програми з фізичної культури, що ґрунтується на принципі варіативності. Висвітлено особливості рухової активності учнів, які мають вади у стані здоров'я, та подано методичні рекомендації щодо організації фізичного виховання учнів підготовчої та спеціальної медичних груп. Запропоновано сценарії проведення спортивних свят у загальноосвітньому навчальному закладі з учнями основної медичної групи в позанавчальний час.

Видання адресується учителям фізичної культури, методистам, які здійснюють методичний супровід предмета «Фізична культура», директорам, заступникам директорів та педагогам-організаторам загальноосвітніх навчальних закладів, аспірантам, студентам профільних вищих навчальних закладів.

Видання навчально-методичного посібника здійснено за кошти Програми розвитку освіти Львівщини на 2013-2016 роки.

УДК 37:013.504

ББК 74.200я73

© Шиян О.І., Сороколіт Н.С., Турчик І.Х., 2013

© КЗ ЛОР Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2013

© Львівський державний університет фізичної культури, 2013

ISBN 978-966-2328-50-9

## ЗМІСТ

Вступ .....	5
<b>Розділ 1. Програмне забезпечення фізичного виховання учнів кінця ХХ – початку ХХІ століття в Україні та за кордоном .....</b>	<b>6</b>
1.1. Шкільні програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів кінця ХХ – початку ХХІ століття в Україні .....	6
1.2. Реформування фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах України .....	15
1.3. Основні завдання шкільних програм з фізичної культури у країнах Європи .....	20
1.4. Особливості сучасної навчальної програми з фізичної культури, що ґрунтується на принципі варіативності .....	25
Контрольні запитання та завдання до I розділу .....	28
<b>Розділ 2. Особливості рухової активності учнів різних медичних груп .....</b>	<b>29</b>
2.1. Нормативне забезпечення розподілу школярів на медичні групи під час уроків фізичної культури .....	29
2.1.1. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням школярів .....	29
2.1.2. Інструкція розподілу школярів загальноосвітніх навчальних закладів на медичні групи .....	32
2.2. Рухова активність учнів основної медичної групи в позаурочний час .....	40
Контрольні запитання та завдання до II розділу .....	44

<b>Розділ 3. Методичні рекомендації щодо організації рухової активності школярів підготовчої та спеціальної медичних груп .....</b>	<b>45</b>
3.1. Методичні рекомендації до забезпечення рухової активності учнів підготовчої медичної групи .....	45
3.2. Методичні рекомендації щодо організації рухової активності школярів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп .....	46
Контрольні запитання та завдання до III розділу .....	58
<b>Література .....</b>	<b>59</b>
<b>Додатки .....</b>	<b>64</b>
Сценарії спортивних свят .....	64

## ВСТУП

На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним із першочергових завдань держави є удосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді. Останнім часом тема реформування сфери фізичної культури і спорту, зокрема шкільної системи фізичного виховання, набула надзвичайної актуальності, особливо в контексті затвердженого Міністерством освіти, науки, молоді та спорту України нових державних стандартів (Н. В. Москаленко, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2011). Так, 2009 року прийнято навчальну програму з фізичної культури для учнів 5–9 класів, яка передбачає вибір тих чи інших видів спорту з урахуванням спортивно-матеріальної бази навчального закладу, спеціалізації вчителя фізичної культури, фізкультурно-спортивних інтересів учнів, кліматичних і географічних особливостей регіону та національних традицій (Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, 2009), що своєю чергою має поліпшити рухову активність та стан здоров'я учнівської молоді.

У Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки зазначено, що однією із причин виникнення проблеми зниження рівня здоров'я населення України названо обмежену рухову активність. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах Європейського Союзу цей показник сягає 40–60%, а в Японії — 70–80%. Рухова активність — один із основних факторів збереження та зміцнення здоров'я. Серед школярів, які займаються фізичною культурою і спортом, значно менше поширені випадки тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків, кількості захворювань на ВІЛ/СНІД.

Активізація рухового режиму учнів, передбачена в сучасних нормативних документах, мала б поліпшити становище, але збільшення кількості школярів, які мають відхилення у стані здоров'я, та зростання кількості смертельних випадків на уроках фізичної культури вказує на необхідність особливого підходу під час вирішення зазначених проблем.

## РОЗДІЛ 1 ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ КІНЦЯ ХХ — ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТТЯ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

### 1.1. Шкільні програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів кінця ХХ — початку ХХІ століття в Україні

Фізична культура — складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Головним напрямком впровадження фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є фізичне виховання. Якість проведення уроків із фізичного виховання залежить від багатьох чинників, один із яких — програмне забезпечення.

У період незалежності України перед учителями було відкрито широкі можливості для творчої праці для того, щоб вирішити проблеми фізичного виховання. Створено широкий вибір шляхів організації навчально-виховного процесу. Відповідно до місцевих умов, матеріальної бази школи, регіональних і кліматичних умов, рівня фізичної підготовленості учнів та інших чинників, учителі мали можливість вибирати засоби й методи для розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, та вирішення оздоровчих та виховних завдань.

Учителі мали змогу удосконалювати шкільну програму з фізичного виховання школярів. Це нововведення, за умови високої професійної підготовки учителів фізичної культури, дозволяло їм повніше реалізувати свої творчі можливості, підвищити результативність фізичного виховання в школах.

Творчі пошуки педагогів сприяли створенню досить різноманітних авторських програм із фізичного виховання. У цей період з'являється безліч таких програм. Так, в авторській програмі В. В. Столітенка (1997) вивчався вплив на фізичний розви-

ток і фізичну підготовленість дітей 13–14 років у таких варіантах шкільної програми:

I варіант — спільні заняття для хлопців та дівчат по 2 год на тиждень;

II варіант — спільні заняття для хлопців та дівчат по 3 год на тиждень;

III варіант — окремі заняття для хлопців та дівчат по 4 год на тиждень, включаючи 1 годину теоретичного заняття.

Для організації фізичного виховання на якісно новому рівні у школах нового типу розробили базовий варіант навчальної програми. У ній передбачалося виконання соціального замовлення фізичної культури — виховання в учнів потреби у фізичному вдосконаленні.

Освітній розділ програми складено за такою схемою:

- знання про рухові дії;
- уміння та навички;
- рухові якості та їх оцінювання;
- самоосвіта.

Виховний розділ програми призначений для учнів 5–11 класів, складається з таких напрямків:

- знання (медико-біологічні відомості, основи спортивного тренування, самоконтроль);
- уміння (самооцінка власного рівня й укладання програми для його поліпшення);
- потреби (на основі отриманих знань та умінь) і звички як перспективна мета керування власною фізичною активністю.

Для комплексного вирішення освітніх і виховних завдань у програмі передбачено використання методу колового тренування. Упродовж двох років програму застосовували в шести школах, вона була схвалена учителями фізичної культури, її з інтересом виконували учні.

Автори запропонували програму з фізичної культури, яка базувалася на основі теорії навчальної діяльності. Навчальна програма починалася зі з'ясування генезису походження куль-

тури людини, зокрема фізичної. Відповідно до програми, учні повинні були встановлювати загальні зв'язки й закономірності, які притаманні фізичній культурі. Потім, щоб закріпити й використувати ці загальні закономірності, учні під керівництвом учителя повинні будувати загальну модель. Наступний етап — оволодіння способами самоконтролю й оцінювання результатів навчальної та оздоровчої діяльності. Після цього повинна починатися безпосередня робота для засвоєння знань, рухових дій, розвитку фізичних якостей.

Якщо на перших заняттях, коли відбувалося засвоєння загальних закономірностей, моторна щільність занять і навантаження різко знижуються, то після цього кількість рухів різко зростає — щільність уроку досягала 71% за рахунок збільшення самостійних занять. Розуміння суті занять посилює позитивну мотивацію учнів до виконання фізичних вправ.

У зв'язку з тим, що в цей період чинна програма була єдиною і обов'язковою для усіх регіонів країни і її розділи не враховували територіальних, кліматичних і місцевих умов, матеріальної бази шкіл, традицій професійної підготовки учителів, спортивної спеціалізації, то відбулися певні зміни у змісті освіти. Зокрема, в окремих експериментальних програмах доповнено розділи плавання та ковзанярського спорту. На уроках учні 4–5 класів отримували можливість займатися настільним тенісом та бадмінтоном.

Цікавим є досвід проведення уроків фізичної культури двома вчителями одночасно у двох класах однієї паралелі, об'єднавши окремо хлопців та дівчат. Успішність учнів оцінюється за ступенем засвоєння кожного розділу програми, а не в кінці семестру.

Лабораторія змісту й методів фізичного виховання науково-дослідного інституту академії педагогічних наук України розробила свою концепцію розвитку фізичного виховання в загальноосвітній школі. В її основі — переосмислення мети, суті, завдань і змісту предмета «Фізична культура», критерії оцінювання діяльності учителя фізичної культури та успішності учнів. У програмах Е. С. Вільчковського (1997) рекомендувалося вивчати базовий та варіативний зміст освіти. Базова фізична культура — це основа загальнодержавного стандарту загальноосвітньої

підготовки в галузі фізичної культури. Нею повинні оволодіти всі школярі незалежно від місця проживання, національності та форми власності навчального закладу, в якому вони навчаються. Професіоналізм учителя визначається насамперед тим, як він забезпечує досягнення цього завдання.

Визначення базового компонента змісту фізичного виховання важливе з соціальної та педагогічної точок зору. У соціальному відношенні засвоєння базових основ дозволяє задовольнити конкретні історичні потреби суспільства. З педагогічного погляду базовий зміст освіти необхідний для організації розвивальної і неперервної освіти школярів.

Інша — варіативна частина програми — зумовлюється необхідністю врахування індивідуальних особливостей та інтересів дітей, регіональних та національних особливостей роботи школи, спортивної спеціалізації конкретних учителів.

На думку Е. С. Вільчковського (1997), зміст шкільного предмету «Фізична культура» передбачає таку структуру: базовий (обов'язковий) компонент — 70–80%, варіативний 20–30%, 30–40%, 40–50% відповідно в початкових, середніх та старших класах. Разом з тим існували й альтернативні думки, які давали більше можливостей для творчої діяльності вчителів фізичного виховання.

Існувала також думка, що обов'язковим видом шкільної програми має бути лише плавання, а всі інші види спорту і фізичні вправи учні можуть самостійно обирати залежно від своїх потреб та інтересів.

На думку Л. П. Сергієнка (2007), базова частина програми — традиційно визначений комплекс фізичних вправ, що становить частину змісту навчальної програми, рекомендованої для викладання в усіх навчальних закладах, для яких вона адресована. Варіативна частина програми — комплекс фізичних вправ, що становить частину змісту навчальної програми, обраної в конкретному навчальному закладі, та ґрунтується на його традиціях, базах, завданнях фізичного виховання, новітніх технологіях.

Якщо проаналізувати ці напрямки, то можна зробити висновок про те, що кожний із них дещо однобокий. Тому перед учи-

телями фізичної культури й науковцями виникло завдання: розробити сучасну програму з фізичного виховання для учнів шкіл.

В останні роки ХХ століття в Україні зміст шкільних програм змінювався в трьох основних напрямках. По-перше, у напрямку спрощення завдань, які пов'язані з навчанням рухових дій, поетапного виключення складних рухових умінь, навичок та диференціації специфіки навчання юнаків та дівчат.

По-друге, у напрямку раціоналізації процесу виховання фізичних якостей за умови підвищення моторної щільності уроків і удосконалення організації навчальної діяльності.

По-третє, у напрямку розробки змісту й обґрунтування необхідності й обов'язковості самостійних занять учнів фізичною культурою.

Дослідження науковців свідчать, що стан здоров'я та фізичного розвитку школярів значною мірою залежить від їхнього способу життя, до основних компонентів якого належать раціональне харчування, навчально-виховна діяльність, заняття фізичними вправами, повноцінний відпочинок та загартування організму. Серед зазначених чинників надзвичайно важливу роль відіграє фізичне виховання в школі. Систему його організації, зміст, форму й методи регламентує шкільна програма з фізичної культури.

Зміст фізичного виховання учнів у школі повинен відповідати стратегічним завданням, найголовніше з яких формування свідомого ставлення дітей до фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному удосконаленні. Шкільні програми з фізичної культури повинні мати чітку гуманістичну та оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичних якостей школярів.

Шкільні програми з фізичної культури кінця ХХ століття за своєю спрямованістю можна об'єднати в декілька груп.

Оздоровча спрямованість програми — прихильники цього напрямку вважали, що головне у фізичному вихованні — загартування дітей, достатня рухова активність, розучування вправ, які

можуть знадобитися під час відпочинку. Уроки фізичної культури повинні проводитися просто неба; у режимі дня повинні бути передбачені паузи для рухової активності; діти повинні залучатися до регулярних занять фізичними вправами в позаурочний час.

Освітня спрямованість програми — використовуючи зміст програми, учителі фізичної культури повинні акцентувати увагу на навчанні школярів рухових навичок та умінь; на отриманні школярами знань про свій організм і фізичну культуру; поглибленому засвоєнню одного чи декількох видів фізичних вправ, видів спорту; оволодінні учнями методами самоконтролю за фізичним станом та способами самостійного впливу на своє тіло.

Тренувальна спрямованість програми — уроки фізичної культури, які проводяться за програмою цього напрямку, дають тренувальний характер, тому фізичне навантаження на таких уроках є дещо більшим, ніж на звичайних. У дисертаційному дослідженні І. В. Бакіка (2007) зазначено, що вихованці учителів, які працюють у цьому напрямку, мають кращі показники фізичного розвитку й підготовленості порівняно з однолітками, які займаються за програмами фізичного виховання іншого спрямування.

Спортивна спрямованість програми — педагоги, що дотримуються такого підходу, особливо поширеного останнім часом, вважають, що усі завдання шкільної фізичної культури можна вирішити на основі певного виду спорту. Важливе значення в практиці фізичного виховання має мотиваційне значення програми з фізичної культури. Зниження з віком інтересів учнів та молоді до занять фізичними вправами пояснюється ще й тим, що програми з фізичної культури кінця ХХ століття не забезпечували достатньої ігрової підготовки учнів. Інтерес до повторювання з класу в клас специфічних легкоатлетичних та гімнастичних вправ згасає, а годин, відведених на вивчення спортивних ігор у межах програми, не вистачає, щоб навчити учнів технічних елементів тієї чи іншої спортивної гри. Водночас програма з фізичної культури 2004 року вимагала вивчення в 5–7 класах елементів двох ігор.

На думку Є. В. Столітенка (2003), доцільніше було б значно збільшити в програмі час на вивчення спортивних ігор (за рахунок годин, які виділено на інші розділи), при цьому в середніх класах зосередити увагу на вивченні однієї гри, залежно від умов школи та підготовки учителя. Ідея полягала в тому, щоб якомога раніше навчити учнів грати хоча б в одну зі спортивних ігор. Зазвичай такий перерозподіл навчального часу повинен бути забезпечений належною матеріальною базою навчального закладу та відповідним спортивним інвентарем.

Слід підкреслити, що зміст шкільних програм із фізичної культури повинен відображати особливості умов проживання регіону, національні традиції та місцеві умови, наявність навчально-спортивної бази, інтереси та запити дітей окремих вікових груп. Також під час проведення уроку фізичної культури повинні бути враховані стан здоров'я, фізичний розвиток та фізична підготовленість учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Аналіз стану фізичного виховання в нових історичних умовах демократизації освіти свідчить, що наявне становище справ у шкільній фізичній культурі потребує негайних і принципових змін. Малоефективна організація та недостатньо продумана методика викладання фізичної культури в школі призвели до того, що від 15 до 30% учнів початкових класів уже мають відхилення у стані здоров'я; у середніх класах 47% мають хронічні захворювання (Всесвітня організація охорони здоров'я). Лише 5% випускників загальноосвітніх навчальних закладів можна зарахувати до розряду практично здорових.

Тогочасна система фізичного виховання у школі не могла забезпечити потрібний руховий режим учнів. Аналіз шкільних програм із фізичної культури кінця ХХ століття свідчить, що не було реальної можливості здійснити важливий принцип системи фізичного виховання — забезпечити диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Слід зауважити, що на той час існували концептуальні напрями розвитку фізичної культури в школі та механізми реалізації цих принципів у повсякденній роботі.

Основні положення цієї концепції:

1. Шкільні заняття урочного типу повинні залишатися однією із основних форм організації базового курсу фізичної культури в школі.
2. Акцентування уваги на щоденних заняттях різними формами фізичного виховання, які спрямовані на підвищення рухової активності учнів.
3. Зміст нового підходу до фізичної культури учнівської молоді повинен базуватися на розширенні насамперед факультативних і секційних занять оздоровчої спрямованості, які проводяться за межами шкільного розкладу занять і переважно на свіжому повітрі.
4. Навчальна програма повинна складатися з двох частин — базової (обов'язкової) та диференційованої (варіативної).
5. Нормативною основою програми з фізичної культури повинна бути багатоваріантна система тестових іспитів, яка відображає дійсний стан рухової активності учнів і рівень їхньої фізичної підготовленості.
6. На уроках фізичної культури повинен здійснюватися диференційований та індивідуальний підхід до учнів. Їх доцільно поділяти за станом фізичної підготовленості на три групи: I група — учні, які мають високий та достатній рівень фізичної підготовленості; II група — учні, які мають середній рівень; III група — низький рівень фізичної підготовленості. Кожній із цих груп учнів треба добирати певні завдання і слідкувати за станом їхнього здоров'я.
7. Установлення режиму рухових перерв у школі: для учнів початкових класів — після другого уроку; для середніх класів — після третього уроку; для старших класів — після четвертого уроку.

Для аналізу ми опрацювали декілька навчальних програм: програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл (Київ, 1992); комплексні програми середньої загальноосвітньої школи «Фізична культура» (1–11 класи) (Київ, 1993);

програма для загальноосвітніх навчальних закладів для 10–11 класів «Основи здоров'я і фізична культура» (Київ, 2001); програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» (5–12 класи) (Київ, 2004).

Аналіз шкільних програм із фізичної культури показав, що їхня структура практично однакова. Вони складаються із пояснювальної записки, в якій запропонована профільним міністерством сітка годин для вивчення навчального матеріалу, змісту навчального матеріалу, вимог щодо розвитку фізичних якостей, домашніх завдань, контрольних нормативів та орієнтовних тестів для оцінювання фізичної підготовленості. Разом з тим у шкільних програмах відсутні розділи, що стосуються позакласних форм фізичного виховання та загальношкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.

Зміст навчальних програм в основному збігається і складається з навчального пріоритетного матеріалу для формування теоретико-методичних знань, практичних навичок та умінь, методики розвитку фізичних якостей, матеріалу для обов'язкового повторення й домашніх завдань, контрольних нормативів та вимог; орієнтовного й обов'язкового комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості школярів. У кожній програмі подано сітку годин для того, щоб учні могли опанувати навчальний матеріал. Однак у програмах зазначено, що учитель має право зменшувати чи збільшувати кількість навчальних годин залежно від матеріальної бази, традицій школи від 10 до 20%.

У шкільних програмах у змісті основного навчального матеріалу обов'язковим розділом є теоретико-методичні знання. Як правило, він містить теоретичні відомості про правила безпечного проведення уроку фізичної культури, виконання учнями режиму дня, значення фізичної культури і спорту для здоров'я людини, гігієнічні вимоги до одягу та взуття під час занять фізичними вправами, значення рухового режиму дня, загартування. Такі теоретико-методичні знання пропонують автори програм до вивчення в початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів України. Щодо середніх та старших класів, то в навчальних програмах пропонується вивчати питання самостійного

виконання вправ, техніки виконання фізичних вправ, надання першої долікарської допомоги, страхування та самострахування, ролі фізичної культури для формування особистості, реакції організму на різні фізичні навантаження, правила суддівства з різних видів спорту. Варто вказати, що в усіх програмах ми не знайшли відомостей щодо оптимальних параметрів рухової активності та дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей школярів.

Практичний розділ навчальних програм складався з таких видів спорту: легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол), лижна чи кросова підготовка, професійно-прикладна підготовка та плавання. При цьому легка атлетика і футбол визначалися як пріоритетні види спорту і були обов'язковими для вивчення в кожному класі, а решта видів спорту були на розсуд вчителя.

Таким чином, за змістом та структурою шкільні програми з фізичної культури в країні наприкінці ХХ та на початку ХХІ століття дублюють одна одну. Невелика різниця між ними полягає лише в рекомендованих профільним міністерством годинах на вивчення того чи іншого навчального матеріалу. Перелік фізичних вправ, поданих у шкільних програмах, практично однаковий. У всіх програмах пропонується вивчати вправи загального розвитку, акробатичні комбінації, лазіння та перелізання, вправи в рівновазі, виси та упори, стрибки, танцювальні вправи, біг, метання, спортивні ігри. Значна частина фізичних вправ мали військово-прикладну, а не оздоровчу спрямованість.

## **1.2. Реформування фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах України**

На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним із головних завдань держави є удосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді. Останнім часом проблема реформування шкільної системи фізичного виховання набула надзвичайної актуальності. Серед причин реформування фізичного виховання, на нашу думку, є як і суб'єктивні, так і об'єктив-



ні чинники. Це і перехід із 12-річної системи навчання на 11-річну, критична ситуація зі станом здоров'я молодого покоління, кількість смертельних випадків під час уроків фізичної культури упродовж 2008/2009 навчального року, недоліки традиційної системи освіти, що не враховувала інтереси та схильності дітей, та потреба зміни підходів до фізичного виховання школярів, оскільки зміст навчальних програм із фізичної культури кінця ХХ століття не враховував вивчення інтересу учнів до тих чи інших видів спорту, анатомо-фізіологічні та індивідуальні особливості учнів (рис. 1).

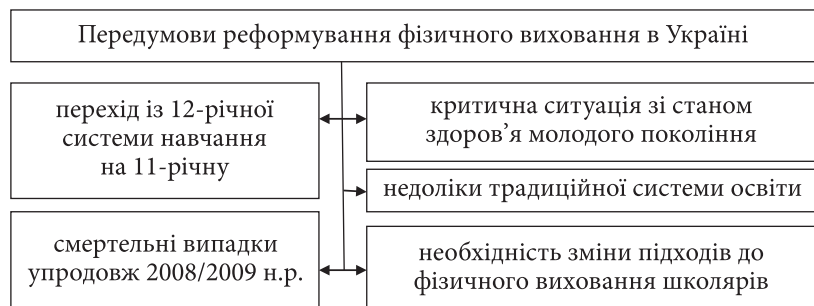


Рис. 1. Причини проведення реформ у фізичному вихованні школярів в Україні

Як зазначено в дисертаційному дослідженні С.О. Моїсеєва (2009), характерними недоліками вітчизняної освіти кінця ХХ століття є такі:

- учитель займає позицію авторитарного командира, який будує педагогічний процес відповідно до державного замовлення без урахування потреб, інтересів, системи цінностей, суб'єктного досвіду школярів тощо;
- учитель ставиться до учнів, як правило, без справжнього інтересу й поваги. Як результат, у школярів немає підстав для сприйняття самих себе на серйозному рівні;
- педагогічний процес не сприяє розвитку суб'єктності школярів із таких етапів навчальної діяльності, як орієнта-

ція, планування, виконання, контроль, корекція та оцінювання. Учні добре засвоюють лише один етап — виконання;

- переважають монологічні методи викладання навчального матеріалу, які засновані на індуктивній логіці та ґрунтуються на повідомленні готових знань;
- у переважній більшості домінують фронтальні та групові форми роботи, в яких суб'єктом педагогічної діяльності виступає вчитель;
- в учнів під час навчання переважає зовнішня мотивація, яка зорієнтована на уникнення невдач та характеризується зовнішнім (екстернальним) рівнем «суб'єктного контролю»;
- при оцінюванні результати одного учня порівнюються з результатами інших учнів без урахування особистісного прогресу та витрачених зусиль;
- в учнів, як правило, не сформована та не розвинута Я-концепція, адекватна самооцінка, спостерігається низький рівень самоповаги; учні мають нечітке уявлення про власний психофізичний потенціал та не можуть самостійно відслідковувати особистісні зміни за цікавими для них показниками;
- учень не володіє достатньою свободою в педагогічному процесі для самоактуалізації власного психофізичного потенціалу.

У своїх наукових працях О.І. Рябуха (2012) стверджує, що найчастіше трагічні випадки на уроках фізичної культури трапляються в дітей підліткового віку. Водночас підлітковий період — це час інтенсивної перебудови діяльності усіх функціональних систем організму. Так, активізація гіпофіза та щитоподібної залози посилює процеси обміну в організмі, активізує процеси збудження в нервовій системі, яка стає чутливішою до подразнень, особливо тих, що відбуваються в самому організмі. Суттєво (у 1,5 разу) зростає маса тіла, маса міокарда та його об'єм збільшуються у 2 рази, натомість діаметр судин залишається малим. Це призводить до того, що серце в разі підвищеного фізичного чи психічного навантаження не спроможне постачати необхідну кількість крові до різних ділянок організму,

наприклад до мозку, а нервовий апарат, що регулює серцеву діяльність підлітків, не завжди може адекватно реагувати на ситуацію, що виникла.

Найлегшими наслідками такого стану є швидка втомлюваність, погана витривалість до фізичних навантажень. Навіть у цілком здорового підлітка зовнішні провокаційні чинники можуть спровокувати порушення серцевого ритму. У тяжких випадках може розвинутися серцева недостатність або й раптова зупинка серця. З другого боку, різноманітні серцеві вади, які не були своєчасно діагностовані, можуть перебігати безсимптомно, без скарг. Раптова смерть на уроці фізкультури може бути пов'язана з гіпертрофічною кардіоміопатією — вродженою, генетично детермінованою патологією, характерною рисою якої є наявність потовщення внутрішньошлуночкової перетинки або стінки одного зі шлуночків (частіше лівого).

Однією з імовірних причин раптової смерті учнів на уроках фізкультури вчені вважають наслідки вакцинації. Ще однією ймовірною причиною раптової смерті школярів може бути інфекція. Доволі вагомою причиною раптової смерті учнів на уроках фізкультури можуть бути і віддалені наслідки впливу незначних доз радіоактивного опромінення. Одним із чинників погіршення здоров'я дітей, а отже, і ймовірною причиною їх раптової смерті під час фізичних чи психічних навантажень може бути й промислова забрудненість території проживання, а також кількісно та якісно неповноцінне харчування.

Ще однією причиною смертельних випадків у середньому шкільному віці, на нашу думку, є те, що в цьому віці спостерігається значне зменшення рухової активності на тлі зниження зацікавленості до уроку фізичної культури в школі та негативно-го ставлення до фізичної культури взагалі. У своїх наукових працях О.І. Рябуха (2012) стверджує, що упродовж останніх років лише 61% школярів свідомо ставляться до фізичної культури як засобу підвищення рухової активності і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну; 46% учнів підліткового віку не відчують стійкого інтересу до уроків фізичної культури в школі, що призводить як до нерегулярного їх відвідування, так і до

зниження мотивації до спортивних та фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час.

Для підвищення рівня рухової активності вчені шукають нові підходи до укладання фізкультурно-оздоровчих та навчальних програм (О. Гордейченко, 2006; І. Бакіко, 2007; Д. Воропаєв, 2007; Л. Леськів, 2007; Н. Пугач, 2007). Також виникає потреба реформування фізичного виховання в навчальних закладах України, позаяк в останні роки збільшилася кількість смертельних випадків під час виконання фізичних навантажень.

Одним із основних документів, що визначає проведення реформ у галузі фізичної культури і спорту, є Рішення Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту від 11.11.2008 р. № 13/1–2 «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України». Відповідно до цього рішення, слід привести зміст навчальних програм з фізичної культури, контрольні нормативи до них у відповідність до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку дитини з урахуванням позитивного світового досвіду. Для вирішення цього важливого завдання Міністерство освіти і науки 2008 року сформувало Всеукраїнську робочу групу. До її складу увійшли провідні учителі-практики України, науковці галузі фізичної культури і спорту, а також представники Міністерства охорони здоров'я, які, ґрунтуючись на власному та кращому закордонному досвіді проведення уроків фізичної культури, запропонували змінити підходи до фізичного виховання в школах України. Насамперед, слід урахувувати інтереси дітей при плануванні навчального матеріалу, давати учням можливість обирати ті види спорту, які їм цікаві, диференціювати навантаження в уроці з урахуванням стану здоров'я, статі та віку та переглянути навчальні нормативи, зробивши їх доступнішими до складання. Учасники робочої групи ставили собі за мету з'ясувати причини, які призводять до смертельних випадків під час виконання фізичних вправ. Серед основних причин вказувалося те, що контрольні нормативи, які були в навчальних програмах до 2008 року, є заважкими, і їх показники не змінювалися з кін-

ця минулого століття. Було відзначено, що важливою складовою для безпечного проведення уроків фізичної культури є якісний медичний огляд у навчальних закладах. Такий медичний огляд та розроблені методичні рекомендації проведення занять із різними медичними групами показав би об'єктивну картину фахівцям щодо реального стану здоров'я дітей у навчальних закладах та особливостей фізичного навантаження на уроці. Результатом діяльності Всеукраїнської робочої групи стала поява концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–11 класів. В основі цієї програми лежить зміна підходів до викладання предмета «Фізична культура». Основний принцип навчальної програми — це принцип варіативності, який має на меті сприяти формуванню стійкої мотивації щодо збереження здоров'я та поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, використанню засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, забезпечувати гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей.

### **1.3. Основні завдання шкільних програм з фізичної культури у країнах Європи**

У більшості європейських країн завдання, які ставляться у процесі викладання фізичного виховання, зафіксовано в офіційних документах відповідальних національних, регіональних чи місцевих державних структур у сфері освіти та виховання.

Попри різноманітність директив, що визначають завдання фізичного виховання у країнах Європейської спільноти (Швейцарії, Австрії, Англії, Скандинавських країнах), в основу покладено особистий і соціальний розвиток окремого учня, його активність — спортивна та громадська. Фізичне виховання розглядається в усіх цих документах як важлива, специфічна й незмінна складова процесу виховання в цілому, визначаються виняткова роль руху, гри та спорту в широкому розумінні для розвитку цілісної особистості дитини та підлітка.

Окрім фізичного розвитку, значну увагу в них почали надавати валеологічній, екологічній освіті, а також підготовці до виконання «культури рухів».

Більшість закордонних дослідників вважають, що фізичне виховання є вагомим чинником гармонійного розвитку особистості. У процесі фізичного виховання діяльність школи набуває всебічного характеру через надання можливості всім учням брати участь в організованих, згідно з програмою, та позапрограмних заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні психомоторних і пізнавальних здібностей, впливає на згуртування учнів, їхнє естетичне й моральне виховання, а також на зростання якості життя. Завдяки створенню сприятливих навчальних умов на початковому рівні, розвитку й удосконаленню набутих компетенцій у середній школі, формується потреба в руховій активності впродовж усього життя людини.

Так, віце-президент ICSSPE (International Council of Sport Science and Physical Education — Міжнародної комісії з фізичної культури і спорту) М. Талбот вважає фізичну культуру вирішальним чинником в освіті, спортивній діяльності, житті дітей і дорослих. Свою аргументацію він будує на таких тезах: залучення дітей до занять фізичною культурою — унікальна можливість сучасної школи; фізична культура — основа для подальшої спортивної спеціалізації; незмінний аспект навчання дітей, що сприяє до розвитку пізнавальних здібностей і соціалізації особистості; унікальний засіб формування позитивного ставлення до шкільних занять і освіти в цілому; єдиний шкільний предмет, що сприяє фізичному розвитку та залучає до фізичної активності та занять спортом, пропагуючи здоровий спосіб життя та участь у суспільному житті. Науковець дає рекомендації щодо створення високоякісних систематизованих програм із фізичної культури, адресованих урядам, спортивним організаціям та навчальним закладам, оскільки розвиток сфери фізичної культури, за переконанням автора, — це інвестиції в майбутнє.

Фізичній культурі в школі, на його думку, притаманні такі особливості:

- фізична культура є найбільш ефективним засобом забезпечення усіх дітей, незалежно від наявності чи відсутності в них здібностей, їхніх статевих, вікових, культурних, ра-

сових, етнічних, релігійних чи соціальних ознак, різними можливостями для підвищення їхньої майстерності, розвитку інтересу до занять фізичною культурою, оцінювання рухової діяльності, набуття знань і поглиблення розуміння цінності занять фізичною культурою упродовж життя;

- допомагає забезпечити гармонійний розвиток особистості: фізичний, духовний, моральний;
- це єдиний шкільний предмет, який цілеспрямовано розвиває рухову діяльність, фізичні якості учнів, удосконалює будову тіла та здоров'я школярів;
- допомагає дітям на позитивних прикладах розвивати інтерес до рухової діяльності, який із часом служитиме основою для збереження та зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя;
- допомагає дітям усвідомити цінність тіла людини взагалі і власного зокрема;
- розвиває розуміння ролі рухової діяльності у пропаганді здорового способу життя;
- сприяє зростанню впевненості в собі та самооцінки дітей;
- сприяє соціалізації дітей у процесі змагальної діяльності, виховуючи в них готовність до перемог і поразок, учить взаємодії та співпраці;
- забезпечує необхідний рівень майстерності та знань для майбутньої роботи в галузі спорту, організації рухової активності, релаксації, дозвілля.

У початкових класах зарубіжних країн одним із головних завдань фізичного виховання є розвиток рухових функцій дитини, ефективність цього процесу залежить від низки чинників: сімейних традицій та прикладу сім'ї; умов навколишнього середовища, що дозволяють чи не дозволяють дитині забавлятися та рухатися; якості занять, які може запропонувати школа, спортивні клуби та інші місцеві спортивно-оздоровчі організації; висвітлення значущості фізичного виховання і спорту засобами масової інформації країни. Усі ці чинники впливають на фізичне виховання та розвиток рухової активності дитини.

Офіційні документи скандинавських країн свідчать, що фізичне виховання повинно вирішувати не тільки традиційні завдання, пов'язані з фізичною діяльністю у процесі праці, гри та занять спортом, але й формувати вміння приймати правильні рішення в надзвичайних ситуаціях.

Деякі фахівці вважають, що формування певних навичок має супроводжуватися викладанням низки академічних дисциплін, що стосуються спорту. Так, у Франції учнів ознайомлюють із правилами надання першої медичної допомоги, у Швеції старшокласники вивчають такі предмети як фізіологія праці, теорія тренування, гігієна та інші. У Люксембурзі значної уваги надають медичним аспектам — гідротерапії. В Англії у старшій школі за вибором учня існує третій теоретичний урок фізичної культури, під час якого діти отримують знання, пов'язані із дотриманням здорового способу життя та теорією спорту.

У багатьох країнах вважають, що у процесі фізичного виховання школярів необхідно вирішувати низку завдань соціального характеру, наприклад: формування почуття патріотизму, високих моральних якостей.

В. Лапорт (2005), аналізуючи програми з фізичного виховання в країнах Євросоюзу, дійшов висновку, що між ними немає суттєвої різниці. Усі вони містять фізичне удосконалення, рухові компетенції, спортивні вміння, виховні та валеологічні цінності рухової активності. Відмінність полягає лише в різному акцентуванні цих аспектів. У країнах, які довгий час перебували під впливом шведської системи гімнастики, здоров'я і фізична досконалість залишаються пріоритетними завданнями. Інші ж завдання переважають у країнах, багатих на спортивні традиції.

Міжнародна комісія фізичного виховання та спорту (ICSSPE), проаналізувавши завдання державних програм із фізичної культури країн Європи, зробила спробу визначити, які завдання є спільними або близькими в кожній із цих програм і можуть бути названими завданнями європейського фізичного виховання. У ході дослідження було опрацьовано дані 33 європейських країн і зроблено спробу проранжувати завдання фізичного виховання, що зафіксовані в державних програмах шкільної освіти (табл. 1).

Таблиця 1

**Завдання фізичного виховання в середніх класах  
шкіл Європи (за К. Hardman)**

Завдання програми з фізичної культури	Пріоритетне місце
Рухові уміння (технічна підготовка)	I
Фізичний розвиток	II
Моторні компетенції (розвиток фізичних якостей)	III
Здоров'я і добре самопочуття	IV
Активний спосіб життя	V
Морфофункціональний розвиток	VI
Вироблення потреби у фізичній активності упродовж життя	VII
Суспільний розвиток	VIII
Фізична підготовка	IX
Інтерперсональні уміння	X
Інтелектуальний розвиток	XI
Моральний розвиток	XII
Участь у різних формах фізичної активності	XIII
Уміння самооцінювати	XIV
Уміння розв'язувати конфліктні ситуації	XV
Поліпшення естетики рухів	XVI

Сьогодні практично в усіх державах Західної Європи важливим завданням фізичного виховання у шкільній освіті є навчання основних умінь чи техніки популярних у певній країні видів фізичної активності. Слід зазначити, що в більшості країн визначають найважливішу роль рухової активності дітей віком 7–8 років. При цьому рух розглядається як засіб розвитку осмислення та сприйняття будови тіла та розвитку конкретного оперативного мислення. Унаслідок взаємодії із навколишнім середовищем, дитина усвідомлює для себе моторику рухів, пізнає

тривалість і постійність простору і часу, вчиться пристосовувати свої дії до параметрів відстані та швидкості. Поліпшуючи контроль за своїм тілом і рухами, учні навчаються ідентифікувати, репродукувати, наслідувати, вибирати і краще адаптовуватися. У нормативних документах державних шкіл Бельгії зазначено, що заняття з фізичного виховання впливають на інтелектуальний розвиток школярів.

Таким чином, можна стверджувати, що рухові уміння, фізичний розвиток та моторні компетенції — три найважливіші завдання фізичного виховання у середніх класах шкіл країн Європейського простору. Здатність до самооцінки, розв'язування конфліктних ситуацій та поліпшення естетики рухів — три найменш важливі завдання фізичного виховання для учнів європейських шкіл. На нашу думку, пріоритетність зазначених завдань відповідає наявній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів України, проте потребує детального аналізу.

#### **1.4. Особливості сучасної навчальної програми з фізичної культури, що ґрунтується на принципі варіативності**

Сучасну навчальну програму, яка ґрунтується на принципі варіативності, розроблено відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти Міністерства освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392.

Чинна навчальна програма з фізичної культури забезпечує безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою; розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання й виховання; формування всебічно розвиненої фізично-повноцінної особистості.

Навчальна програма з фізичної культури містить дві складові: інваріантну та варіативну. Потребу в такому розподілі складових навчальної програми підтверджує дисертаційне дослідження І. Бакіко (2007). Згідно з цим дослідженням, 72% — 86% учителів фізичної культури схилилися до думки, що в сучасних

умовах необхідна програма, в якій би була базова (інваріантна) та варіативна складова.

Інваріантна складова навчальної програми — традиційно визначений навчальний матеріал, що становить змістову частину, рекомендовану Міністерством освіти і науки України до засвоєння в усіх навчальних закладах.

Варіативна складова — комплекс фізичних вправ із певних видів спорту, що є змістовою частиною навчальної програми, обраний у конкретному навчальному закладі, на основі його традицій, бази, кадрового потенціалу та бажання учнів. Варіативна складова програми зумовлюється необхідністю врахування індивідуальних особливостей та інтересів дітей, регіональних та національних особливостей роботи шкіл, спортивної спеціалізації конкретних учителів.

Інваріантна складова має такі види: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізується упродовж кожного уроку. На впровадження інваріантної частини навчальної програми кількості годин не передбачено.

До варіативної частини додано вправи із дев'ятнадцяти видів спорту, які школярі разом з учителями фізичної культури мають можливість обирати для вивчення в тому чи іншому класі. Вибір видів спорту, на думку авторів програми, дав би змогу врахувати інтереси дітей до занять фізичною культурою як і в урочний, так і в позаурочний час, збільшив би рухову активність школярів до фізіологічно обґрунтованої норми, а також поліпшив стан здоров'я.

Основними критеріями відбору варіативних модулів є наявність матеріально-технічної бази; регіональні спортивні традиції; кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Перед початком кожного навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Важливим новітнім підходом навчальної програми з фізичної культури є зміна в оцінюванні навчальних досягнень учнів. Запроваджено систему нарахування «бонусних» балів. Суть та-

кої системи полягає в тому, що під час виставлення тематичного оцінювання учитель фізичної культури може збільшити оцінку школярам на 1–2 бали, урахувавши особисті досягнення учнів упродовж навчального року, ступінь активності школярів під час уроків, залучення учнів до занять фізичною культурою та спортом у позаурочний час, участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. Окрім цього, оцінка за навчальний норматив не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Окрім цього, у державній програмі порівняно з попередньою відсутня сітка годин. Це дає можливість учителям фізичної культури творчо підходити до планування навчального матеріалу з метою вирішення проблем фізичного виховання. Створено широкий вибір шляхів організації навчально-виховного процесу. Відповідно до місцевих умов, матеріальної бази школи, регіональних традицій, рівня підготовленості та інших чинників, учителі можуть добирати засоби та методи розвитку фізичних якостей, формувати рухові уміння й навички вирішення оздоровчих та виховних завдань.

Профільне міністерство рекомендує, що змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формував самостійно із модулів, які містяться в навчальній програмі. У 5–6 класах упродовж навчального року учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів; у 7–8 класах — 3–5 модулів; у 9 класах — 3–4 модулі та 10–11 класах — 2–3 варіативні модулі. На вивчення навчального матеріалу повинна припадати приблизно однакова кількість годин. Однак навчальна програма не виключає можливості вмотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Варто зазначити, що варіативні модулі упродовж навчання в різних класах можуть змінюватися. За потреби в 6–9 класах у межах одного варіативного модуля можна засвоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення. У разі засвоєння упродовж одного навчального року навчального матеріалу двох років вивчення будь-якого варіативного модуля учитель повинен скоригувати змістове наповнення та нормативи з цього виду спорту.

### Контрольні запитання й завдання до I розділу

1. Які шкільні програми з фізичної культури були впроваджені для учнів загальноосвітніх навчальних закладів у кінці XX — на початку XXI століття?
2. Охарактеризуйте причини реформування фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.
3. Назвіть етапи реформування фізичного виховання в Україні.
4. Назвіть основні завдання шкільних програм у європейських країнах.
5. Охарактеризуйте основні особливості сучасної програми.
6. Здійсніть порівняльний аналіз навчальних програм із фізичної культури кінця XX — початку XXI століття і сучасної навчальної програми.
7. Охарактеризуйте архітектуру наявної навчальної програми з фізичної культури.
8. Який принцип лежить в основі формування сучасної навчальної програми?
9. Визначте основну мету та завдання наявної навчальної програми з фізичної культури.
10. З яких частин складається навчальна програма для учнів 5–11 класів?
11. Яку кількість варіативних модулів внесено до навчальної програми для учнів 5–9 класів?
12. Назвіть основні критерії вибору варіативних модулів навчальної програми в кожному класі.
13. Яку кількість варіативних модулів мають право обирати учні 5–11 класів?
14. Охарактеризуйте систему оцінювання учнів за сучасною навчальною програмою.
15. Охарактеризуйте та висловіть свою думку про систему нарахування «бонусних балів» при оцінюванні навчальних досягнень учнів.

## РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

### 2.1. Нормативне забезпечення розподілу школярів на медичні групи під час уроків фізичної культури

#### 2.1.1. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням школярів

Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням — невід’ємна частина навчального процесу та медичного обслуговування учнів у загальноосвітньому навчальному закладі, що містить заходи, спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури.

Медико-педагогічний контроль є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і ускладнень.

Медико-педагогічний контроль здійснюється медичним персоналом лікувально-профілактичних закладів, медичними та педагогічними працівниками навчального закладу.

Оздоровчий ефект занять фізичною культурою забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. Своєю чергою функціональний стан організму характеризує ефективність і раціональність організації фізичного виховання в навчальному закладі.

Основною метою медико-педагогічного контролю є визначення стану здоров’я, фізичного розвитку й функціонального стану організму учнів, які займаються фізичною культурою; оптимізація рухової активності учнів; вирішення питань щодо відповідності фізичних навантажень стану здоров’я та функціональних можливостей учнів навчальних закладів.

Відповідно до мети, сформулювали низку завдань медико-педагогічного контролю:

- визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок учня для диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження;
- систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції учня під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів біокорекції для оцінювання їх оздоровчого ефекту;
- виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів хвороб, що виникають під час занять фізичною культурою;
- профілактика шкільного, у тому числі спортивного, травматизму;
- проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання учнів.

Організацію медико-педагогічного контролю в навчальному закладі забезпечує його керівник, а оцінювання стану здоров'я учнів із подальшим розподілом їх на групи для занять фізичною культурою здійснює медичний працівник навчального закладу за результатами обов'язкових медичних профілактичних оглядів (рівень та гармонійність фізичного розвитку, наявність захворювань чи вад розвитку, травм, гострих хронічних захворювань, частота та тривалість захворювань, патологічна враженість); функціональних проб із дозованим фізичним навантаженням (визначення рівня функціонального стану організму); медико-педагогічних спостережень за різними формами фізичного виховання в навчальному закладі.

Медико-педагогічний контроль належить до обов'язкових функцій медичних і педагогічних працівників навчального закладу. Медико-педагогічне спостереження здійснюється згідно з кратністю проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання у 1–11-х класах загальноосвітнього навчального закладу.

Медико-педагогічне спостереження проводить медичний працівник (лікар, медсестра) разом з учителем безпосередньо під час уроків із фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання.

Під час медико-педагогічного спостереження вирішуються такі завдання:

- ознайомлення з навчально-методичною документацією (класний журнал, календарно-тематичний план, конспект уроку);
- контроль за навантаженням учнів, зарахованих за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп, під час проведення уроків із фізичної культури;
- оцінювання методики проведення уроків із фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, матеріально-технічного забезпечення, відповідності нормативам щодо забезпечення обладнанням та інвентарем, їх справності;
- оцінювання гігієнічних умов місць проведення уроків із фізичної культури (температура та вологість повітря, ефективність вентиляції, рівень освітленості, якість і своєчасність вологого прибирання приміщень, дотримання правил техніки безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо);
- контроль за відповідністю одягу та взуття умовам проведення занять;
- контроль за відповідністю фізичного навантаження статі учнів;
- вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження, хронометраж уроку.

За результатами медико-педагогічного спостереження в разі потреби проводиться корекція планування процесу фізичного виховання та дозування фізичних навантажень учнів.



### 2.1.2. Інструкція розподілу школярів загальноосвітніх навчальних закладів на медичні групи

Медичний працівник навчального закладу на основі довідки про стан здоров'я, у якій визначається група для занять на уроках фізичної культури, здійснює розподіл усіх учнів на групи для занять фізичною культурою.

Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованого додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їх батьки.

Наказом директора навчального закладу списки учнів, зарахованих до підготовчої та спеціальної груп, затверджуються на поточний рік і доводяться до відома вчителів (викладачів) фізичної культури, класних керівників.

На підставі наказу класний керівник за участю медичного працівника навчального закладу оформлює Листок здоров'я, який знаходиться в журналі обліку навчальних занять. У разі потреби зміни щодо групи заносяться в Листок здоров'я класу з обов'язковим підписом класного керівника або медичного працівника навчального закладу.

Визначення гармонійності та рівня фізичного розвитку учнів проводиться з використанням стандартів фізичного розвитку. Функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи дітей визначає в амбулаторно-поліклінічних закладах медичний працівник, результати проби вносяться до амбулаторної карти та довідки про дозвіл відвідування навчального закладу з визначенням групи для занять на уроках фізичної культури. Визначення функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи проводиться за пробою Руф'є.

У разі визначення зниження рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи за відсутності клінічних проявів хвороби проводиться додаткове обстеження у відповідного спеціаліста зі зміною групи для занять на уроках фізичної культури.

До спеціальної групи також скеровують учнів, які мають дефекти опорно-рухового апарату й не можуть займатися за загальною програмою.

Після гострих захворювань, оперативного втручання чи травмування на період реабілітації учні тимчасово зараховуються за призначенням лікаря до підготовчої групи, оскільки повне звільнення від фізкультури призводить до явищ гіпокінезії з несприятливими для організму наслідками. Оцінювання в цей період проводиться згідно з навчальними програмами груп.

За місяць до закінчення терміну перебування учня в спеціальній або підготовчій групі класний керівник письмово повідомляє учня та його батьків про необхідність проходження повторного медичного огляду для визначення групи для занять фізичною культурою. Перші визначення групи для занять на уроках фізичної культури проводяться при поглибленому обстеженні дитини перед вступом до навчального закладу. Характеристику фізичного навантаження подано в табл. 2.

Таблиця 2

#### Характеристики груп для занять на уроках фізичної культури та особливості організації занять з учнями в навчальних закладах

Назва медичної групи	Критерії зарахування учнів до груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
Основна група	Здорові діти та діти, які мають гармонічний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високим або вищим за середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини	Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія тощо), надається лише після поглибленого обстеження

Підготовча група	Діти в реабілітаційному періоді після випадку гострої захворюваності, що не потребує курсу лікувальної фізкультури, з середнім рівнем функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи	Поступове збільшення навантаження без складання навчальних нормативів	Заборонено заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах для ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованими на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів, на оволодіння певними руховими навичками або підвищення рівня їх виконання)
Спеціальна група	Значні відхилення постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою. Рівень функціонально-резервних можливостей: низький або нижче за середній	Фізична підготовка проводиться за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня відхилень	Заняття проводить учитель фізичної культури з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на уроках

Оскільки до підготовчої та спеціальної медичних груп скеровуються учні з різними вадами у стані здоров'я, то учителі фізичної культури повинні здійснювати індивідуальний підхід до таких учнів та при виконанні фізичних вправ диференціювати навантаження з урахуванням захворювань. Методичні рекомендації висвітлено в табл. 3.

Таблиця 3

### Рекомендації щодо виконання окремих фізичних вправ учнями підготовчої та спеціальної медичних груп

Назва захворювання	Протипоказана рухова діяльність	Рекомендована рухова діяльність
Захворювання серцево-судинної та дихальної систем	вправи у парах; тривалий біг у швидкому темпі; тривалі вправи у положенні стоячи; вправи, пов'язані з перенесенням ваги; стрибки з великою кількістю повторень	біг помірної інтенсивності з переходом на ходьбу (змішане пересування) без урахування часу; вправи в положенні сидячи та лежачи; стрибки з невеликою кількістю повторень або їх заміна ходьбою на місці
Хронічні захворювання органів черевної порожнини	стрибки та підскоки; тривалі вправи у положенні стоячи; вправи з перенесенням ваги; тривалий біг; вправи в положенні опору та з різким напруженням черевного пресу	вправи в положенні сидячи та лежачи; біг помірної інтенсивності з переходом на ходьбу (змішане пересування) без урахування часу

Захворювання опорно-рухового апарату, серед яких дефекти постави	вправи з перенесенням ваги; тривалі вправи в положенні стоячи; вправи з рівноваги на колідах; метання набивних м'ячів; метання (лише однією рукою); кидки м'яча та передачі із-за голови; рухливі ігри великої інтенсивності; гра волейбол	коригувальні вправи в положенні сидячи та лежачи; вправи біля гімнастичної драбини; виси на перекладні та гімнастичній драбині
--	---	--

Варто зазначити, що індивідуального підходу при проведенні уроків фізичної культури потребують і ті школярі, які перенесли певні захворювання і тимчасово звільнені від навантажень на уроках фізичного виховання. Надзвичайно важливим, на нашу думку, є те, що учителі фізичної культури повинні знати особливості фізичного навантаження на учнів, у яких закінчилися терміни звільнення після перенесених захворювань. Орієнтовні норми відновлення та рекомендації щодо проведення фізичного навантаження на учнів, які перенесли певні захворювання, подано в табл. 4.

Таблиця 4

**Орієнтовні норми відновлення учнів після захворювання щодо занять фізичною культурою в основній (підготовчій) медичних групах**

№ п/п	Назва захворювання	Терміни відновлення	Рекомендації
1	Ангіна	2–4 тижні	Для відновлення занять фізичною культурою необхідно провести додаткове медичне обстеження. Звернути увагу на стан серцево-судинної системи та її реакцію на навантаження. При скаргах на біль у ділянці серця виключити вправи на витривалість й вправи, що викликають затримку дихання. Уникати переохолодження
2	Гострі респіраторні захворювання	1–3 тижні	Уникати переохолодження. Тимчасово виключити плавання, лижі, ковзани. Узимку, під час проведення уроків на вулиці, контролювати дихання дитини (дихати через ніс)

3	Гострий отит	3–4 тижні	Уникати переохолодження. Заборонити плавання (при хронічному перфораторному отиті протипоказані усі водні види спорту). Виключити вправи, що можуть посилити вестибулярні розлади (різкі повороти, обертання, перевороти, перекиди тощо)
4	Пневмонія	1–2 місяці	Уникати переохолодження. Рекомендувати дихальні вправи, а також плавання та зимові види спорту (відсутність пилу, позитивний вплив свіжого повітря на дихальну систему)
5	Плеврит	1–2 місяці	Виключити упродовж шести місяців вправи на витривалість і вправи, які пов'язані зі значним м'язовим навантаженням. Рекомендовано плавання
6	Грип	2–4 тижні	Для діагностики можливих відхилень з боку серцево-судинної системи, які не виявлено під час медичного огляду, обов'язково проводити медико-педагогічні спостереження

7	Гострі інфекційні захворювання	1–2 місяці	Заняття поновити лише при задовільній реакції серцево-судинної системи на функціональні проби. При порушеннях стану серцево-судинної системи впродовж шести місяців виключити вправи на витривалість, силу й вправи, пов'язані зі значним навантаженням
8	Гострий нефрит	2–3 місяці	Заборонити вправи на витривалість і водні види спорту
9	Ревмокардит	Від 2–3 місяців до 1 року	Заняття дозволити лише за умови санації вогнищ хронічної інфекції та при повній відсутності інтеркурентних захворювань та явищ, що свідчать про активність процесу та недостатність кровообігу. Регулярно контролювати реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження
10	Гепатит інфекційний	6–12 місяців	Виключити вправи на витривалість

11	Апендектонія	1–2 місяці	При ускладненнях після операції терміни поновлення занять визначаються індивідуально. На початку реабілітаційного періоду уникати стрибків та вправ для м'язів живота
12	Перелом кінцівки	3 місяці	Упродовж трьох місяців виключати вправи, що дають значне навантаження на травмовану кінцівку
13	Струс головного мозку	2–12 місяців	Виключати вправи, які пов'язані з різкими рухами (стрибки, гра в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол тощо)
14	Розтягнення зв'язок	1–2 тижні	Поступово збільшувати навантаження та амплітуду рухів
15	Розрив м'язів та сухожиль	Не менше ніж 6 місяців після операції	Лише дозволено фізіотерапевтичні процедури

## 2.2. Рухова активність учнів основної медичної групи в позаурочний час

Активність, яку проявляють учні під час занять, поділяють на пізнавальну та рухову. Пізнавальна активність пов'язується з проявом учнями уваги, сприйманням ними навчального матеріалу, з усвідомленням інформації, з її запам'ятовуванням і відтворенням. Рухова активність — це безпосереднє виконання фізичних вправ. І фізична, і рухова активність — це передусім, психічна активність, яка знаходить відображення і в моторній активності.

На уроці фізичної культури виокремлюють організовану та неорганізовану активність учнів. Чим оптимальнішою є перша активність, тим кращою є організація уроку. Організована рухова активність школярів визначає моторну щільність уроку. Досягнення високої моторної щільності уроку не повинно бути самоціллю для вчителя фізичної культури. По-перше, потрібно ґрунтуватися на завданнях уроку: підвищення рухової активності школярів не повинно шкодити їхній пізнавальній активності. По-друге, потрібно враховувати обмежені фізичні можливості школярів, необхідність для них періодів відпочинку після виконання серії фізичних вправ.

Ураховуючи подвійну природу активності людини — соціальну та біологічну, можна виокремити й аналогічні фактори, які визначають навчальну активність школярів на уроці. Соціальними факторами є особливості організації діяльності учнів на уроці вчителем; оцінювання діяльності учня на уроці з боку вчителя та товаришів; задоволеність учнів уроками; наявність у них інтересу до фізичної культури та мети занять фізичною культурою. Біологічним фактором є потреба в рухах.

Інтерес — це усвідомлене вибірково позитивне ставлення до чогось, яке спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, який її цікавить. Інтерес характеризується шириною (наприклад, до багатьох видів спорту), глибиною (прояв спеціального інтересу до одного виду спорту), стійкістю (тривалість збереження), умотивованістю (випадковий або свідомий, спеціальний інтерес проявляє людина), дієвістю (проявляє людина активність для задоволення інтересу або ж вона пасивна).

Інтереси учнів до уроку фізичної культури бувають різні. Це і намагання зміцнити здоров'я, сформувати осанку, і бажання розвивати рухові та волевові якості. Інтереси хлопчиків і дівчат різні: дівчата найчастіше думають про струнку фігуру, гнучкість, гарні рухи тощо, рідше про розвиток швидкості, витривалості, сили. Хлопчики хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність.

Значення інтересу до фізичної культури з віком змінюється. Якщо молодші школярі проявляють інтерес до рухової актив-

ності взагалі (діти люблять бігати, стрибати, гратися, не дуже задумуючись над тим, що це є засобом їхнього фізичного та психічного розвитку), то підлітки займаються фізичними вправами вже з якоюсь конкретною метою. У старшокласників на першому місці стоять мотиви, які пов'язані з їхніми життєвими планами, тобто з підготовкою для конкретної професійної діяльності.

До різних розділів навчального матеріалу програми з фізичної культури у школярів спостерігається диференційований інтерес. У молодших класах хлопчики надають перевагу спортивним іграм, а дівчата — рухливим. Усі решта вправ навчальної програми в цих класах подобаються учням майже однаково. З четвертого класу інтереси починають дедалі більше диференціюватися. Майже третина дівчат надає перевагу гімнастиці та акробатиці й одночасно не любить вправ для загального розвитку. Частина хлопчиків-семикласників не любить гімнастики й надає перевагу легкій атлетиці. У всіх школярів цього віку спостерігається підвищений інтерес до спортивних ігор, особливо до баскетболу, футболу, естафет у змаганнях. Це можна пояснити змінами, які відбуваються у властивостях нейродинаміки, які викликані настанням статевого дозрівання: зростанням процесу збудження і збільшенням швидкості його протікання. Починаючи з 9–10 класу, помітно спадає інтерес до важких та змагальних вправ. У старших класах інтерес до фізичної культури зберігається, якщо в них є значна мета занять фізичними вправами, яка створює перспективу особистості.

Підтримання інтересу та цілеспрямованості у школярів залежать від того, чи одержують вони задоволення від уроків фізичної культури. Ставлення до фізичної культури у школярів як до предмета і як до уроку в абсолютній більшості випадків не збігається: впродовж усього періоду навчання в школі в більшості учнів ставлення до фізичної культури як дисципліни залишається на високому рівні, а ставлення як до уроку (задоволеність уроками фізичної культури) від молодших класів до старших у значній частини учнів погіршується. Головною причиною цього є відсутність емоційності уроку, нецікавість виконання вправ, мале (для хлопчиків) або надмірне (для частини дівчат) фізич-

не навантаження, неефективна організація уроку. Отже, справа в майстерності вчителя фізичної культури. Учні з негативним ставленням до фізичної культури як навчальної дисципліни найчастіше (особливо в молодших класах) відвідують уроки заради одержання оцінки та уникнення неприємностей. Учні з позитивним ставленням до фізичної культури як навчальної дисципліни відвідують уроки, щоб розвивати рухові якості (особливо хлопчики) і щоб поліпшити свою статуру (більше характерне для дівчат середніх та старших класів).

Задоволеність змістом уроку залежить від його емоційності. У молодших класах задоволення від розваг на уроці, від рухів, азарту ігор виражене сильніше, ніж у старших класах. У старших класах школярі мають меншу потребу в емоційних задоволеннях, що, мабуть, особливо негативно впливає на ставлення до уроку дівчат (хлопці більш спрямовані на результат тренування — фізичний розвиток, тому емоційність уроку в них не поставлена на перший план). Потрібно звертати увагу на стиль керівництва учнями. Авторитарний стиль учителя не прийнятний для більшості учнів, особливо дівчат. Краще користуватися демократичним стилем.

### Контрольні запитання й завдання до II розділу

1. Назвіть нормативний документ розподілу учнів на медичні групи під час занять фізичною культурою.
2. Охарактеризуйте мету та завдання медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням школярів.
3. Здійсніть аналіз розподілу учнів на медичні групи під час занять фізичними вправами.
4. Охарактеризуйте критерії, за якими учні скеровуються до основної медичної групи.
5. Охарактеризуйте критерії, за якими учні скеровуються до підготовчої медичної групи.
6. Охарактеризуйте критерії, за якими учні скеровуються до спеціальної медичної групи.
7. Назвіть особливості фізичного виховання учнів, які за станом здоров'я скеровані до основної, підготовчої та спеціальної медичних груп.
8. Які фізичні вправи заборонено виконувати учням із вадами у стані серцево-судинної та дихальної системи?
9. Назвіть фізичні вправи, які рекомендовано виконувати учням із вадами у стані серцево-судинної та дихальної системи?
10. Які фізичні вправи заборонено виконувати учням із захворюваннями внутрішніх органів?
11. Назвіть фізичні вправи, які рекомендовано виконувати учням із захворюваннями внутрішніх органів.
12. Які фізичні вправи заборонено виконувати учням із вадами опорно-рухового апарату та учням, що мають дефекти постави?
13. Назвіть фізичні вправи, які рекомендовано виконувати учням із вадами опорно-рухового апарату та учням, що мають дефекти постави.
14. Що таке рухова активність? Назвіть види рухової активності.
15. Від чого залежить рівень рухової активності школярів?

## РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІДГОТОВЧОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНИХ ГРУП

### 3.1. Методичні рекомендації до забезпечення рухової активності учнів підготовчої медичної групи

Оскільки до підготовчої медичної групи належать учні, які не мають хронічних захворювань, але з недостатнім фізичним розвитком, то уроки фізичної культури проводять із такими дітьми спільно зі школярами основної медичної групи з обов'язковим виконанням усіх вимог, які передбачені навчальною програмою. Учні підготовчої медичної групи не складають навчальних нормативів. Варто пам'ятати, що ці діти все ж таки мають недостатній фізичний розвиток та належать до групи ризику і тому потребують систематичного контролю за фізичною підготовленістю з боку учителя фізичної культури.

#### Основні завдання занять з учнями підготовчої медичної групи:

1. Зміцнення здоров'я.
2. Поліпшення фізичного розвитку.
3. Поліпшення фізичної підготовленості.
4. Вибір оптимального навантаження упродовж уроку.
5. Підготовка до переведення школярів до основної медичної групи.

#### Методичні рекомендації до занять з учнями підготовчої медичної групи:

- під час вивчення різних рухових дій, що пов'язані з підвищенням навантаження, вимоги до учнів зменшуються;
- навчальний матеріал повинен бути меншої складності, зменшеної тривалості виконання та кількості повторень;
- обмежуються навантаження з бігу, стрибків, вправ з обтяженнями, з подоланням перешкод, участь в естафетах;

виключаються вправи, що пов'язані зі значними, тривалими м'язовими напруженнями;

- виконується менший обсяг фізичних вправ, що вимагають значного прояву швидкості, сили й витривалості, які можуть викликати значні порушення кровообігу й дихання;
- при роботі з учнями підготовчої медичної групи слід частіше підкреслювати успіх виконання фізичних вправ школярами і, навпаки, не акцентувати увагу на помилках, особливо перед класом;
- обов'язково забезпечувати доступність завдань, поступовість у збільшенні обсягу та інтенсивності фізичного навантаження;
- при проведенні гри в заключній частині уроку необхідно або зменшити ступінь активності учнів (запропонувавши завдання із зменшеним фізичним навантаженням) або скоротити час участі таких учнів під час гри, надавши додатковий час їм на відновлення організму;
- під час проведення естафет, що передбачають етапи різної складності, учням підготовчої медичної групи варто призначити виконання простіших або менш тривалих етапів;
- рекомендується проводити загартовування, дієтотерапію, дотримуватися раціонального та рухового режиму;
- рекомендується проводити додаткові заняття у фізкультурно-оздоровчих групах або групах загальної фізичної підготовки;
- участь у змаганнях можлива за додатковим дозволом лікаря.

### **3.2. Методичні рекомендації щодо організації рухової активності школярів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп**

До спеціальної медичної групи зараховують учнів зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але

протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою та потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних можливостей низький або нижчий за середній. Такі учні навчаються за окремою **програмою для спеціальних медичних груп**. Учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах уроків, закріплюють матеріал, вивчений на заняттях у групі, а при стійкому поліпшенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань). Таким учням можна виставляти поточну оцінку за знання й техніку виконання корегувальних вправ (за сприятливих для учня умов), а наприкінці навчального року ставиться «Зараховано».

У програмі для спеціальної медичної групи обмежено вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшено дистанції ходьби та бігу, бігу на лижах та ковзанах, обмежено виконання стрибків, що пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба. Вона враховує стадію та динаміку патогенезу захворювань учнів цієї групи.

Освоєння програм дає можливість поліпшити самопочуття учнів і підготувати до переведення їх до підготовчої, а згодом і до основної медичної групи. Такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях, дає можливість учням ознайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок у майбутньому. Основною формою організації навчальної діяльності є індивідуальний підхід, сумісний із груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування та ін.).

Для занять наказом по школі створюється група з 12–15 учнів. На тиждень проводиться не менше ніж 2 заняття в позакласний час по 40–45 хвилин. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі нижчій за 10 градусів і вітряній погоді) тривалість уроку скорочується до 35 хвилин, щоб запобігти переохолодженню.



Формування групи здійснюється з урахуванням віку та стану здоров'я. Можливе об'єднання в групу учнів із різних класів і з різними захворюваннями тому, що характер пристосування до фізичних навантажень і особливо пристосування серцево-судинної і дихальної систем у багатьох відношеннях схожі.

Можливе й міжшкільне об'єднання учнів у спеціальну медичну групу. Ця інформація доводиться до відома учнів та їх батьків.

Знижені адаптаційно-захисні можливості організму учнів спеціальної медичної групи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ за медичними показниками на силу, швидкість, витривалість, виконання темпових елементів акробатики, лазіння по канату, стрибків зі значними струсами тулуба.

Фізичні вправи прикладного й професійного спрямування не виключаються, але обов'язково виконуються з урахуванням пристосування організму учнів до таких навантажень. Учні спеціальної медичної групи повинні бути під постійним лікарняно-педагогічним і батьківським контролем та обізнані з елементами самоконтролю за станом власного здоров'я.

Самоконтроль передбачає низку простих практичних навичок самоспостереження за станом здоров'я під час занять фізичними вправами в школі та під час виконання домашніх завдань з корегування захворювань.

Самоконтроль містить такі показники:

- суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, настрій, бажання займатися фізичними вправами, ступінь втоми);
- об'єктивні (зміна ваги, м'язової сили, частоти серцевих скорочень та дихання).

Рекомендовано учням вести щоденники самоконтролю з дотриманням рекомендацій керівника групи.

Для учнів спеціальної медичної групи проводять уроки фізичної культури в позаурочний час двічі на тиждень по 45 хв за окремою програмою. Крім того, вони обов'язково відвідують загальні для всіх уроки фізичної культури, беруть участь у підготовчій і заключній частинах уроку, а під час проведення основної частини виконують вправи, вивчені на заняттях у спеціальній медичній групі, або допомагають вчителю.

### Особливості проведення уроків з учнями спеціальних медичних груп

Навчальне заняття для учнів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп, складається із чотирьох частин: вступної, підготовчої, основної, заключної.

У вступній частині уроку, тривалість якої орієнтовно має дорівнювати 3–4 хвилинам, учитель організовує учнів, перевіряє стан самопочуття школярів, показники частоти серцевих скорочень і дихання. Після повідомлення навчального змісту матеріалу з теоретичного компонента, вивчають або повторюють різновиди дихання (грудного, черевного і змішаного (повного) та комплекс вправ оздоровчої спрямованості

У підготовчій частині уроку, упродовж 10–15 хв, пропонують вправи під час ходьби, стройові вправи, дихальні вправи, які поступово поєднуються з вправами для загального розвитку і виконуються в повільному темпі з поступовим підвищенням навантажень. При цьому слід проводити підрахунок частоти пульсу й дихання.

Використовують вправи з ритмопластики, вправи на поставу, на розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних навантажень. У разі потреби вибірково перевіряють виконання домашнього завдання. Теоретичні знання повідомляють учням на кожному уроці згідно з навчальним матеріалом, а також відповідно до вимог техніки безпеки під час проведення занять.

В основній частині (25–28 хв) вивчають один із найважливіших рухів і проводять ігри малої і середньої рухливості. Повторюють раніше вивчені рухи, учні знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою. Комплексне спрямування вивчення навчального матеріалу повинне бути таким, щоб фізіологічна крива частоти серцевих скорочень мала багатоступінчастий характер.

У заключній частині, яка триває до 5 хв, діти виконують дихальні вправи, повільну ходьбу, вправи на увагу, розслаблення, які виконуються в повільному темпі для відносного відновлення роботи серцево-судинної і дихальної систем. Завдання цієї частини — знизити фізіологічне навантаження і врівноважити

організм дітей. У цій частині уроку вчитель підбиває підсумки та дає домашнє завдання.

#### **Орієнтовна часова структура виконання фізичних вправ:**

1. Практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості для корегування захворювання (виконання компонентів оздоровчої спрямованості) — до 13 хвилин (30%).
2. Комплекси дихальних вправ — до 10 хвилин (22%).
3. Навчальний матеріал відповідно до теми уроку, за сприятливих для учнів умов згідно з лікарняними показаннями — до 15 хвилин (33%).
4. Зняття психологічних і фізичних навантажень — до 7 хвилин (15%).

Усі частини уроку, спрямовані на розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань, органічно поєднані між собою і становлять єдине ціле.

Дітей спеціальної медичної групи насамперед необхідно навчити різних типів дихання: грудному, черевному і змішаному (повному). У роботі зі школярами, які мають захворювання органів дихання, використовують дихальні вправи з видихом через рот, із вимовою голосних і приголосних літер.

Одним з основних завдань фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям є навчання їх правильного дихання, формування навичок довольного керування диханням. Порушення функції дихання, особливо при фізичних навантаженнях, ускладнює діяльність системи кровообігу, знижує насиченість крові киснем і призводить до порушення обміну речовин.

Дихальні вправи полегшують роботу серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання й усуненню порушень у діяльності дихальної системи, збільшують життєву ємкість легенів, сприяють дифузії газів у легенях і насиченню крові та тканин киснем, поліпшенню постави, позитивно впливають на загальний стан здоров'я учнів.

Під час усного рахунку, розв'язування завдань, виконання трудових процесів і нових фізичних вправ, що вимагають біль-

шої уваги, дихальні рухи дітей гальмуються, дихання стає поверхневим, не ритмічним, що посилює кисневу недостатність і прискорює стомленість. Такі самі зміни дихання відбуваються під час навчання дітей нових дій і фізичних вправ; дихання затримується ще до початку виконання вправи, що негативно позначається на якості руху. У дітей мимовільне гальмування дихання відбувається біля дошки, під час відповіді, письма, читання, на змаганнях та в інших складних для учня ситуаціях. Довільна регуляція дихання знімає втому, нормалізує ритм і глибину дихання та підвищує працездатність організму школяра.

Необхідність використання довольної регуляції дихання в період росту і формування організму зумовлюється також тим, що механізми саморегуляції в дітей і підлітків не завжди надійно й економно забезпечують пристосування організму до умов шкільного життя, які постійно змінюються.

Необхідно, щоб уже на початку навчання діти засвоїли деякі правила.

1. Дихати треба носом. Це найдоцільніше природне дихання. Проходячи через носові ходи, зовнішнє повітря очищується від пилу та зігрівається. Зворотній струмінь повітря з легенів зволожує слизову оболонку носа, оберігає її від пересихання. Посилюється позитивний вплив дихання на розвиток дихального апарату й центральної нервової системи.

Орієнтовні вправи для розвитку носового дихання:

а) в.п. — о.с. Великим і вказівним пальцями по черзі закрити праву й ліву ніздрю («закривати і відкривати клапани»). Тривалість вдиху і видиху 4–6 с;

б) в.п. — те саме. Під час вдиху вказівні пальці рухаються по краях носової поверхні. Під час видиху вказівними пальцями виконувати постукування по крилах носа (видих тривалий);

в) в.п. — те саме. Кінчиком язика натиснути на тверде піднебіння. Вдих і видих виконувати через ніс;

г) в.п. — те саме. Спокійний вдих. Під час видиху постукувати по крилах носа і вимовляти склади «ба-бо-бу».

2. Вдих виконувати плавно й безшумно. Для цього дітям рекомендують вдихати повітря тоненькою цівкою без напруження.

Наприкінці вдиху обов'язково необхідно зберігати можливість деякого його продовження.

3. Вдих виконувати активно і до кінця. Поступове надходження повітря під час вдиху змінюється його стрімким виведенням під час видиху.

4. Тип дихання має бути повним. У процесі дихання беруть участь грудна клітка і діафрагма.

5. Під час виконання дихальних вправ увагу треба зосереджувати на ділянці живота, грудної клітки, на фазах вдиху і видиху.

6. Потрібно враховувати гігієнічні умови виконання вправ. Дихальні вправи доцільно виконувати в провітреному приміщенні, на свіжому повітрі. (Необхідно виховувати в дітей нетерпимість до задухи в приміщенні.)

7. Виконуючи рухові завдання, потрібно забезпечувати оптимальну структуру дихання:

а) узгоджувати фази дихання й руху за анатомічною ознакою;

б) урахувати рефлекторний вплив дихання на частоту рухів і силу скорочення м'язів.

8. Дотримуватися принципів адекватності дихання вимогам цього моменту, тобто забезпечувати надходження до організму потрібної кількості кисню й виведення вуглецю. Слід пам'ятати, що хвилинний об'єм дихання, який відповідає цьому віку, є межею раціонального збільшення вентиляції; межа мінімального рівня легеневої вентиляції в стані спокою знаходиться на 20–30% нижче від її нормального рівня; глибина дихання під час м'язової роботи не має перевищувати 40–50% життєвої місткості легенів.

Навчання дітей правильного дихання починають із теоретичних відомостей про дихання та його значення для життя і здоров'я людини. Розповідають про механізм дихання, його основні показники, зміни під час фізичних навантажень. На прикладах найтипівіших вправ демонструють узгодженість дихання з рухами. Ознайомлюючи дітей із новими способами дихання, одночасно з поясненням техніки його виконання показують, як правильно дихати. Під час виконання вправи варто нагадувати про сам характер дихання.

Процес формування навичок довільного дихання можна умовно поділити на три періоди. У першому періоді (5–10 занять) застосовується система підготовчих вправ із поступовим розширенням дихальних функцій, для подолання дискоординації між різними групами дихальної мускулатури, засвоєння навички повного дихання.

У другому періоді навчання (12–14 занять) засвоюються певні рухові цикли під час виконання вправ на місці і в русі. Дітей навчають контролювати ритм і глибину дихання на основі вдосконалення пропріоцептивної чутливості дихальних м'язів.

У третьому періоді навчання (6–8 занять) учні закріплюють і вдосконалюють навички довільного керування диханням під час виконання найважливіших фізичних вправ і розумової діяльності. Успішне закріплення засвоєних навичок пов'язане з утворенням і використанням дихальних і рухових стереотипів на основі вдосконалення пропріоцептивної чутливості дихальних м'язів.

Учні з порушенням обміну речовин повинні виконувати вправи в помірному темпі, але тривалий час, довільно робити вправи з гантелями, набивними м'ячами тощо.

Дітям із захворюваннями нервової системи треба створювати на уроках спокійну обстановку, стимулювати впевненість у своїх силах, не зловживати елементами змагань, що спричинюють перенапруження нервової системи.

Для учнів із хронічними захворюваннями органів травлення, жовчного міхура, печінки необхідно обмежувати кількість стрибків, натомість широко використовувати вправи з вихідних положень лежачи на спині і сидячи. Учням, які мають проблеми із зором, не слід виконувати вправи, пов'язані із струсом тіла.

Індивідуального підходу потребують діти підготовчої медичної групи, які перенесли захворювання, а також діти з порушенням постави або незначними відхиленнями від правильної постави. Для цієї категорії дітей необхідно добирати спеціальні фізичні вправи, лімітувати тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень.

Фізичне виховання ослаблених учнів не повинно обмежуватися лише уроками фізичної культури. Для підтримки здоров'я

таким дітям необхідно дотримуватися правильного режиму дня з обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами (ранковою гімнастикою вдома, гімнастикою до занять у школі, фізкультхвилинками і паузами під час проведення уроків та приготування домашніх завдань, іграми та фізичними вправами на великих перервах, фізкультурними заняттями в групах продовженого дня). Крім того, цих учнів слід залучати до посильної позакласної роботи з фізичної культури: участі в масових фізкультурних виступах, святах, прогулянках, екскурсіях, спортивних ранках тощо.

### **Вимоги до організації та проведення занять з учнями спеціальних медичних груп**

Робота з учнями, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, вимагає від учителя фізичної культури виконання додаткових вимог, а саме: мати повне уявлення про стан здоров'я дитини; знати функціональні можливості, фізичний розвиток та фізичну підготовленість школярів; проводити систематичні заняття та формувати мотивацію в дітей до поліпшення свого стану здоров'я; проводити систематичні спостереження щодо реакції організму на фізичні навантаження та вносити корективи до планування і проведення занять; навчати дітей навичок самоконтролю та готувати їх до самостійних занять у домашніх умовах.

При проведенні занять з учнями спеціальної медичної групи учитель фізичної культури повинен забезпечити виконання таких першочергових завдань:

- навчання раціонального дихання;
- формування правильної постави та її корекція;
- забезпечення індивідуального підходу до учнів, що займаються фізичними вправами;
- забезпечення емоційності заняття

### **Навчання раціонального дихання**

Школярів, що займаються у спеціальній медичній групі, необхідно навчати правильного дихання. Раціональне дихання сприяє загальному оздоровленню та гармонійному розвитку

дитячого організму, усуненню порушень дихальної системи, поліпшує окиснювально-відновні процеси в організмі, підвищує адаптацію до фізичних та розумових навантажень.

Навчати правильного дихання потрібно в статичному положенні і під час руху.

Починати навчання раціонального дихання треба з перших уроків, використовуючи найпростіші вправи і завдання:

- вдих через ніс і видих через рот;
- вдих і видих через ніс;
- дихання в поєднанні з різними рухами рук;
- дихання під час присідань і напівприсідів;
- дихання при виконанні різних поворотів і нахилів тулуба;
- дихання під час ходьби в різному темпі з поєднанням кількості кроків, вдиху та видиху (чотири кроки — вдих, чотири кроки — затримка дихання, чотири кроки — видих, чотири кроки — затримка дихання і т.д.).

### **Формування правильної постави та її корекція**

Виконання цього завдання має не лише естетичне, а й фізіологічне значення. Правильна постава забезпечує нормальну діяльність опорно-рухового апарату та внутрішніх органів.

Нормальна постава характеризується такими ознаками:

1. розташування остистих відростків хребців на одній вертикальній лінії;
2. розташування плечей на одному рівні;
3. розташування кутів обох лопаток на одному рівні;
4. рівні між собою трикутники талії, що утворюються боковою поверхнею тіла і вільно опущеними руками;
5. розташування сідничних складок на одному рівні;
6. правильні вигини хребта в сагітальній площині (глибина поперекового лордозу до 5 см, лінійного — до 2 см).

Розрізняють три ступеня порушення постави:

Початковий — неправильна постава зникає при вольовому зусиллі підлітка в положенні основної стійки.

Перехідний — стійке порушення, що зникає при змінах положення тіла.

Фіксований — порушення, пов'язані не тільки зі змінами м'язів, а й опорно-рухового апарату. Для їх виправлення потрібні тривалі й систематичні заняття коригувальною гімнастикою.

Формування постави — тривалий процес, і здійснюється він упродовж періоду росту дитячого організму. Тому, крім систематичного виконання передбачених програмою спеціальних вправ для постави, учитель повинен кожного уроку звертати увагу учнів на оптимальне положення голови, правильність роботи рук, тулуба, ніг, заохочуючи учнів зберігати правильну поставу і виправляти помилки.

### **Забезпечення індивідуального підходу до учнів, які займаються фізичними вправами**

Індивідуальний підхід — одна із основних вимог до занять у спеціальній медичній групі. Іноді в таких групах можуть займатися одночасно учні, які мають різні відхилення у стані здоров'я, з різним ступенем прояву цих хвороб, із різною адаптацією до фізичних навантажень та різних вікових груп. Тому дуже важливо дібрати такі вправи, які одночасно підходили б для усіх учнів. Це завдання вирішує учитель шляхом найбільш раціональної побудови занять, гнучкої та диференційованої методики навчання, вибору оптимальних вихідних положень, ступеня напруження, амплітуди рухів, дозування навантаження або спрощення умов виконання.

### **Забезпечення емоційності заняття**

Один із важливих факторів реабілітації ослаблених дітей полягає в тому, що на уроках фізичної культури вони мають забути про свої недуги, відчувати себе такими ж, як і здорові діти. Уроки з учнями, які за станом здоров'я скеровані до спеціальних медичних груп, мусять бути уроками бадьорості, м'язової радості, естетичної насолоди. Для дітей молодшої вікової групи доцільно широко використовувати на заняттях рухливі ігри; для школярів старших класів — елементи танців. Не варто забувати й те, що

гарна спортивна форма, манера поведінки учителя також створює в учнів позитивний настрій.

Окрім спеціально організованих занять, учням спеціальних медичних груп рекомендуються й інші форми фізичного виховання в режимі дня, а саме:

- ранкова гігієнічна гімнастика (спеціальні комплекси вправ, розроблені учителем відповідно до індивідуальних показань);
- гімнастика до уроків (можна використовувати комплекси вправ для загального розвитку, але враховувати індивідуальні обмеження);
- рухливі ігри незначної інтенсивності на перервах (ураховуючи індивідуальні протипоказання);
- фізкультхвилинки під час загальноосвітніх уроків та фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань (спеціальні комплекси вправ, розроблені учителем фізичної культури відповідно до індивідуальних показань);
- піші прогулянки, катання на ковзанах та лижах, ігри на свіжому повітрі, відвідування басейну (ураховуючи індивідуальні обмеження);
- походи вихідного дня;
- участь у Днях здоров'я;
- процедури загартування (повітряні ванни, душі, обливання, обтирання тощо), рекомендовані лікарем.

### **Вимоги до знань, умінь та навичок учнів спеціальних медичних груп**

Учень, який займається у спеціальній медичній групі, повинен оволодіти теоретичними знаннями загальної та спеціальної спрямованості (знати показання та протипоказання до виконання фізичних вправ з урахуванням захворювання); практичними навичками (самоконтроль під час занять фізичними вправами в повсякденному житті, щоденник самоконтролю); технікою виконання рухових дій із навчального матеріалу (відповідно до рекомендацій лікаря); уміння виконувати лікувально-оздоровчі комплекси (відповідно до лікарських показань).

### Контрольні запитання й завдання до III розділу

1. Визначте основні завдання занять з учнями підготовчої медичної групи.
2. Здійсніть аналіз і висловіть свою точку зору щодо поданих у посібнику методичних рекомендацій до занять з учнями підготовчої медичної групи.
3. Висловіть свою думку стосовно того, що учні підготовчої медичної групи не складають навчальних нормативів.
4. За якими навчальними програмами займаються учні 1–11 класів, які за станом здоров'я скеровані до спеціальних медичних груп.
5. Виконання яких вправ є обмеженим для учнів спеціальної медичної групи?
6. Яка кількість учнів, скерованих до спеціальної медичної групи, має бути для проведення навчального заняття?
7. Чи повинні учні, які мають вади у стані здоров'я, відвідувати уроки фізичної культури?
8. Укажіть тривалість навчального заняття для учнів спеціальної медичної групи.
9. Зі скількох частин складається заняття для учнів спеціальних медичних груп?
10. Назвіть орієнтовну часову структуру заняття для учнів спеціальної медичної групи.
11. Охарактеризуйте особливості проведення ввідної частини заняття для учнів спеціальної медичної групи.
12. Охарактеризуйте особливості проведення підготовчої частини заняття для учнів спеціальної медичної групи.
13. Охарактеризуйте особливості проведення основної частини заняття для учнів спеціальної медичної групи.
14. Охарактеризуйте особливості проведення заключної частини заняття для учнів спеціальної медичної групи.
15. Здійсніть аналіз вимог щодо організації та проведення занять з учнями спеціальних медичних груп.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіко І.В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів: дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Бакіко І.В.; ВДУ ім. Лесі Українки — Луцьк, 2007. — 202 с.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Безверхня Г.В.; ЛДУФК. — Л., 2004. — 23 с.
3. Борисенко А. Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури / А. Борисенко // Фізичне виховання. — 1998. — № 1. — С. 13–17
4. Булавко В. Стан і подальший розвиток фізичного виховання і спорту в навчальних закладах / В Булавко // Фізичне виховання в школі. — 2006. — № 1. — С. 2.
5. Бэмбра А. Вовлечение неактивной части населения в активную жизнь через компанию «Движение и танец» / А. Бэмбра // Массовая физическая культура и спорт за рубежом. — М., 1988. — № 5. — С. 18–19.
6. Вільчковський Е. С. Науково-методичні вимоги до складання програм з фізичної культури / Вільчковський Е. С. // Фізичне виховання в школі. К., 1997. — № 4. — С. 2–4.
7. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392.
8. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Добринський В. С.; ВДУ. — Луцьк, 2000. — 21 с.
9. Дятленко С.М. Презентація і обговорення навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів / С.М. Дятленко // Фізичне виховання в сучасній школі. — 2012. — № 2 — С. 8–9.

10. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: [метод. посіб.] / Л.І. Іванова. — К.: Літера ЛТД, 2012. — 320 с.
11. Каллауэй К. Воспитание социального поведения и развитие организаторских способностей в процессе внеурочных и внешкольных занятий по физическому воспитанию и спорту / К. Каллауэй, Р. Твитчер // Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. — М., 1990. — Вып. 4. — С. 37–40.
12. Кравченко Н. С. Сучасна навчальна програма як складова забезпечення оптимальної рухової активності школярів середнього шкільного віку / Н. С. Кравченко // Молода спортивна наука: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. — Л., 2012. — Вип. 16, т. 2. — С. 108–112.
13. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації з комплексного тестування фізичного стану школярів умовах фізичного виховання загальноосвітньої школи / Т. Ю. Круцевич. — К.: Наук. світ, 2006. — 24 с.
14. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. — 2012. — № 2 — С. 9–12.
15. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8–9 класів здорового способу життя: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.07 / Кузьменко В. Ю. Ін-т проблем вих. акад. пед. наук України. — К., 2003. — 20 с.
16. Лях В. И. Перестройка содержания комплексной программы по физическому воспитанию учащихся на основании деятельного подхода / Лях В. И., Мейксон Г. Б. // Физическое воспитание и школьная гигиена: Тез. докл. IV Всесоюз. конф. — М., 1991. — Ч. 1. — С. 18–19.
17. Моїсєєв С. О. Особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Моїсєєв С. О.; Дрогобицький пед. ун-т ім. Івана Франка. — Дрогобич, 2009. — 22 с.

18. Освіта (Україна XXI століття): Державна національна програма: постанова Кабінету Міністрів України № 896 від 03.11.93 // Виховна робота в закладах освіти України. — К., 1998. — Вип. 11. — С. 109.
19. Програма фізичного виховання та оздоровлення дітей і школярів. — Луцьк, 1997. — 19 с.
20. Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: рішення Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства сім'ї, молоді і спорту від 11.11.2008 р. № 13/1–2.
21. Рябуха О. Смерть учнів на уроках фізичної культури: аналіз причин / О. Рябуха, В. Будзин // Молода спортивна наука: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. — Л., 2012. — Вип. 16, т. 2. — С. 171–175.
22. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання / Л. П. Сергієнко. — Х. ОВС, 2007. — 271 с.
23. Сороколіт Н. С. Готовність учителів фізичної культури працювати в умовах модульної навчальної програми / Н. С. Сороколіт // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.] — К., 2013. — С. 243–247.
24. Сороколіт Н. С. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Н. С. Сороколіт // Молода спортивна наука: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. — Л., 2013. — Вип. 17, т. 2. — С. 208–211.
25. Столітенко В. В. Впровадження нової навчальної програми та методики забезпечення уроку футболу / В. Столітенко // Фізичне виховання. — 1999. — № 3. — С. 18–19.
26. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — т. 1. — 424 с.
27. Турчик І. Завдання шкільних програм з фізичної культури у країнах Європи / І Турчик, Л. Козіброда, В. Бережанський // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгома-

- нова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. праць]. — К., 2010. — Вип. 8. — С. 213–217.
28. Турчик І.Х. Виховання соціальної поведінки та організаторських збірностей у процесі занять фізичним вихованням (на прикладі шкіл Англії) / І. Турчик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. — Х., 2003. — № 17. — С. 47–51.
  29. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Турчик І.Х.; Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2005.
  30. Фізичне виховання в школі: навч. програма 1–4, 5–9 кл. загальноосвітн. навч. закл. — К.: Літера ЛТД, 2013. — 352 с.
  31. Фізичне виховання дітей середнього та старшого шкільного віку. — Івано-Франківськ, 1993. — 96 с.
  32. Фізичне виховання шкільної України // Фізичне виховання. — 1998. — № 3. — С. 5
  33. Цвек С. Планування і поурочні розробки навчально-виховного процесу з фізичної культури для семирічних першокласників / С. Цвек // Фізичне виховання. — 1998. — № 1. — С. 18–26.
  34. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I — III ступенів: навч. посіб. / А.В. Цьось, В.М. Довганюк, Н.М. Ковальчук; — Луцьк: Надстир'я, 1998. — 364 с.
  35. Шиян О.І. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / О.І. Шиян, Н.С. Кравченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2012. — № 9. — С. 104–107.
  36. Шиян О.І. Державна політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді: монографія / О.І. Шиян. — Л.: Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2010. — 295 с.

37. Anderson M.N. Play with a purpose. Elementary School Physical Education / M. N Anderson, M.T. Elliot, J La Barge.— Harper & Row, Publishers. — New York and London, 1973. — P. 39–43.
38. Vogel P. Program design in physical education: A guide to the development of exemplary programs / P Vogel, V Seefeldt // ERIC Document Reproduction Service № 292803. — 1988.



## ДОДАТКИ

### Сценарії спортивних свят

#### «ВЕСЕЛІ СПОРТИВНІ ЗАБАВИ В КОРОЛІВСТВІ КОЛЬОРІВ» (1–2 кл.)

*Змагання відбуваються у спортивному залі. Учасники змагань учні — 1–2 класів. Склад команди — 5 хлопчиків та 5 дівчаток.*

*У спортивний зал під звуки спортивного маршу входять учасники змагань і шикуються в колону по одному, відповідно до свого місця.*

**Ведучий:** «Сьогодні ми з вами помандруємо і познайомимося з Королівством кольорів.

Сім братів королів

В королівстві кольорів

Кожен кольором керує

В королівстві королює».

*Сім помічників виходять на середину залу з повітряними кульками відповідного кольору. Можливе використання костюмів (корони, мантії можна виготовити за допомогою дітей і батьків).*

*Помічники мають відповідний колір кульки:*

- червоний;
- зелений;
- жовтий;
- блакитний;
- рожевий;
- білий;
- помаранчевий.

**Ведучий:** «Кожен король приготував для вас випробування. За перемогу король віддає свою кульку і кріпить її відповідно до розташування класу на умовне табло».

(Потрібно мати декілька кульок одного кольору на випадок однакового результату або для того, щоб відзначити команду.)

#### *Змагання розпочинає Король червоного кольору.*

Назва естафети	Хід естафети	Інвентар
<i>Зигзаг удачі</i>	Команди шикуються по ширині в колону по одному. Етап обладнаний 3 набивними м'ячами або фішками, які потрібно обігнати. У руках у першого учасника 2 волейбольні м'ячі. За сигналом учень із волейбольними м'ячами в руках оббігає змійкою м'ячі, оббігає стійку й повертається бігом, передає естафету двома волейбольними м'ячами	На одну команду: набивні м'ячі 3 шт., волейбольні м'ячі 2 шт., стійка або фішка 1 шт.

#### *Продовжує змагання Король зеленого королівства.*

Назва естафети	Хід естафети	Інвентар
<i>Принеси кеглю</i>	Етап обладнаний однією перешкодою за 2 м від лінії старту. Перешкоду можна зробити з двох набивних м'ячів, на яких лежить гімнастична палиця. На відстані 2 м від перешкоди перпендикулярно до підлоги учні тримають із двох сторін 2 обручі 1–1,5 м один від одного, в кінці етапу лежить обруч, у якому розташовані 10 кеглів. За командою судді перший учень біжить, атакує перешкоду, пробігає крізь 2 обручі, добігає, бере кеглю та повертається назад. Перемагає команда, яка першою перенесе всі кеглі. Учасник має право перенести лише одну кеглю	На одну команду: набивні м'ячі 2 шт., обручі 3 шт., кеглі 10 шт., гімнастична палиця 1 шт.

*Далі проводить свої випробування Король жовтого королівства. Перед естафетою учні виконують вправи за допомогою Короля жовтого кольору.*

На зарядку сонечко піднімає нас,  
Піднімаєм руки за сигналом «Раз».  
Шелестять навколо листя і трава,  
Опускаєм руки за сигналом «Два»!

Назва естафети	Хід естафети	Інвентар
<b>Намалюй сонечко</b>	У кінці етапу лежать обручі. Один обруч навколо кожної команди. Кожному учасникові команди видається гімнастична або естафетна палиця. За командою перший учасник біжить до обруча і кладе палицю біля обруча, тобто малює промінець сонечка, і повертається назад, передає естафету. Перемагає команда, яка першою намалює сонечко. Можна відзначити команду, яка намалювала сонечко найкраще	На кожну команду: гімнастичний обруч 2 шт., гімнастичні палиці 10 шт.

*Потім свою естафету проводить Король блакитного кольору.*

Назва естафети	Хід естафети	Інвентар
<b>Математична естафета</b>	У кінці етапу навпроти кожної команди розташований обруч. В обручах лежать папірці з цифрами. Для проведення естафети потрібно мати набори намальованих цифр відповідно до кількості команд. Одна команда приносить папірці тільки з першого, друга — тільки з другого, третя — з третього. Кожний учасник естафети бере папірець із цифрою та викладає його в порядку зростання. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і не помилилася.	На кожну команду необхідно підготувати гімнастичний обруч, набір цифр

*Свою естафету проводить Король рожевого кольору.*

Назва естафети	Хід естафети	Інвентар
<b>Переправа</b>	У руках перших учасників по дві дощечки або фашенки (туристичні сидушки). За сигналом учень кладе фашенку на підлогу й розпочинає рухатися вперед, наступаючи кожною ногою на фашенку та перекладаючи її руками. Дійшовши до фішки, учасник бере фашенки в руки і бігом вертається до своєї команди для передачі естафети. Відстань етапу краще робити недовгою.	На кожну команду: туристичні фашенки, або дощечки 2 шт., стійка 1 шт.

*За рожевим кольором свою естафету проводить Король білого кольору.*

Король білого кольору підготував вірш із вправами.

«Раз» — підняти руки в гору.

«Два» — нагнутися додолю.

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкаєтесь підлоги.

«Три», «Чотири» — прямо стати,

Нумо! Будем знову починати.

*І розпочинається естафета «Перекинь на той берег»*

Назва естафети	Хід естафети	Інвентар
<b>Перекинь на той берег</b>	За два метри від кожної команди стоїть аркова перешкода. На відстані 4–5 м від арки лежить обруч, в якому 10 мішечків вагою 150 гр, за обручем стоїть гімнастична лава (правий берег), через 2–3 м ще одна гімнастична лава (лівий берег). Учасник біжить пролізає під аркою, добігає до обруча, бере мішечок і метає за другу гімнастичну лаву. Команда, яка не докинула мішечок, отримує штраф 0,5 бала. Перемагає команда, яка першою виконала завдання й перекинула всі мішечки на другий берег	На кожну команду: аркова перешкода 1шт., гімнастичний обруч 1 шт., мішечки 10 шт., гімнастична лава 2 шт.

**Своє завдання пропонує Король помаранчевого кольору.**

Назва естафети	Хід естафети	Інвентар
<i>Дружня компанія</i>	Команда стає «купкою». За командою помічник підкидає повітряну кульку. Команда повинна утримати кульку в повітрі, дмухаючи на неї. Руками допомагати не можна	На кожну команду: повітряна кулька

**Команди шикуються в колону по одному. Журі підбиває підсумки та визначає переможців. Усі змагання проводяться під музичний супровід.**

**Ведучий:**

Час прийшов нам спочивать,

Тож піднімем руки вгору,

Ніби глянемо на зорі.

А тепер всі — руки в боки,

Як зайчата, скоки — скоки.

Десять! Дев'ять! Вісім! Сім!

Час за парти нам усім!

**Команди організовано виходять із залу.**

**«ВЕСЕЛІ ЗМАГАННЯ У КРАЇНІ ОЛІМПІЇ»**

**Змагаються команди учнів 3–4 класів.**

**Команди складаються з учнів одного класу**

**(5 хлопчиків, 5 дівчаток).**

**Можлива мультимедійна демонстрація матеріалу.**

**Ведучий № 1:** «Олімпійські ігри зародились у Стародавній Греції у VIII столітті до нашої ери. Ігри у Стародавній Греції проводились один раз на чотири роки на честь бога Зевса.

Усі змагання та конкурси відбувалися в давньогрецькому поселенні Олімпія.

Наше свято називається «Веселі змагання у країні Олімпії».

**Ведучий № 2:** «Перші сучасні Олімпійські ігри відбулися в Афінах 1896 року. В Іграх взяли участь 245 спортсменів із 14 країн, які змагалися з 9 видів спорту».

**Ведучий № 3:** «Вітаємо учасників наших змагань. Це команди учнів 3–4 класів». (Лунає спортивний марш. Парад учасників змагань. Команди шикуються в колону по одному у відведеному кожній команді місці)

**Ведучий № 1:** «До Олімпійської символіки належать олімпійські кільця, олімпійський прапор, олімпійське гасло, олімпійська емблема, олімпійський вогонь і смолоскип».

**Виходять учні у футболках кольорів олімпійських кілець.**

**1 учень:** «Символом Олімпійських ігор є 5 олімпійських кілець. Олімпійські кільця мають синій, жовтий, чорний, зелений і червоний колір. Олімпійські кільця символізують толерантність і дружбу усіх п'яти континентів нашої планети».

**2 учень:** «Гаслом Олімпійських ігор є три слова «Citius. Altius. Fortius». Ці три слова латиною означають «Швидше. Вище. Сильніше».

**3 учень:** «Олімпійська емблема чітко визначена в Олімпійській хартії — правовому документі олімпійського руху».

**4 учень:** «П'ять кольорових кілець — синє, чорне, жовте, зелене, червоне — на чисто-білому полотнищі — це олімпійський прапор».

**5 учень:** «Олімпійський вогонь — це вогонь, що запалюють в Олімпії під егідою МОК».

**Учні читають вірші.**

**1 учень:**

Здрастуй, СПОРТ!

Даруєш ти усім

Дорослим і малим...

Здоров'я, силу і красу!

**2 учень:**

Всім відомо — це чудово,

Коли кожен з нас здоровий.

Тільки треба знати,

Як здоровим стати.

**3 учень:**

Лиш один рецепт на світі,

Він відомий усім дітям:

Коли спорт полюбиш —

Сильним, дужим будеш!

**Ведучий № 2:** «Ми розпочинаємо наше свято спорту. Кожна команда приготувала свою назву і девіз».

**Команди шикуються в колону по одному у відведеному кожній команді місці, і розпочинаються змагання. Змагання проходять у вигляді естафет.**

### Естафети

№	Назва естафети	Опис естафети
1	<b>Тунель</b>	Етап обладнаний двома гімнастичними лавами, які стоять паралельно і накриті зверху гімнастичною матою. Лави стоять за 2 метри від стартової лінії. Після тунелю лежать три набивні м'ячі на відстані 1 м один від одного. Учасник команди проповзає весь тунель, оббігає змійкою м'ячі, оббігає стійку і вертається, передає естафету. <i>Інвентар:</i> гімнастичні лави 2 шт., гімнастична мата, набивні м'ячі 3 шт., фішка 1 шт.
2	<b>Веселе сонечко</b>	За 10–15 м від старту стоїть помічник і тримає в руках обруч. Кожному учасникові естафети роздають кольорову стрічку. Учасник біжить до обруча, зав'язує свою стрічку на обруч і вертається бігом, передає естафету. <i>Інвентар:</i> гімнастичний обруч, кольорові стрічки 10 шт.
3	<b>Подолай перешкоду</b>	За два метри від старту стоїть перешкода у вигляді арки, після арки за два метри стоїть гімнастична лава в довжину, через 3 метри лежить обруч, у якому лежать мішечки вагою 150 г. У кінці етапу стоїть помічник і тримає кошик. Учасник естафети проповзає через арку, лягає на гімнастичну лаву підтягується, підбігає до обруча, бере мішечок і метає в кошик. 1 влучення зараховується як 0,5 очка. <i>Інвентар:</i> перешкода у вигляді арки 1 шт., гімнастична лава, гімнастичний обруч, мішечки 10 шт., кошик або відро

4	<b>Принеси пакет</b>	Етап обладнаний 3 обручами, які тримають асистенти перпендикулярно до підлоги в довжину. 1–2 м стоять перешкоди у вигляді двох набивних м'ячів, на яких лежить гімнастична палиця, у кінці етапу лежить гімнастичний обруч, у якому розкладені кеглі — 10 шт. Учасник розпочинає естафету, пробігаючи обручі зигзагом, перестрибує перешкоди. Підбігає до обруча, бере кеглю й повертається до команди та передає естафету. Перемагає команда, яка першою принесе всі кеглі. <i>Інвентар:</i> гімнастичні обручі 4 шт., набивні м'ячі 6 шт., гімнастичні палиці 3 шт., кеглі 10 шт.
5	<b>Разом з товаришем</b>	Команди стають парами (один хлопчик і одна дівчинка) обличчям один до одного. Спочатку всі пари стають один до одного лицем і переносять повітряну кульку, яку тримають притискаючи один до одного, при цьому руки мають бути за спиною. Друга частина естафети — біг в обручах парами. Перша пара біжить в обручах, оббігає стійку і вертається бігом, передають обруч наступній парі. Коли остання пара закінчить естафету з кулькою, перша продовжує естафету з обручем. <i>Інвентар:</i> повітряна кулька, гімнастичний обруч, стійка
6	<b>Олімпійські кільця</b>	Команда шикуються в колону по одному. Першим 5 учасникам роздаються 5 обручів. Учасники естафети по чергово долають відстань 15–18 м. Наступний починає рухатися, коли попередній перебіжить фінішну лінію. У процесі естафети перші п'ять учасників починають будувати з обручів «Олімпійські кільця». Команда та перемагає, яка першою переправилася за лінію фінішу й побудувала олімпійські кільця. <i>Інвентар:</i> гімнастичні обручі 5 шт.

**Ведучий № 1:** «Ось ми і закінчили наші змагання «Веселі старту в країні Олімпії». Журі підводить підсумки й нагороджує переможців».

**Учень № 1:**

І рев трибун, овацій грім,  
Погруддя лаврами обвито,  
Сльоза непрошена і гімн,  
Медалей блиск — рекорд побито!

**Учень № 2:**

Та ким поставлений рекорд,  
Кому б не сяяли медалі,  
Перемагаєш ти, о Спорт!  
Хто б не стояв на п'єдесталі!

**Ведучий № 2:**

До побачення всім!

*Лунає музика та команди організовано виходять із залу.*

*Указаний інвентар розраховується на одну команду. Навпроти кожної команди можна обладнати умовне табло, на якому висвітлюють бали, зароблені кожною командою.*

## НАРОДНІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ

**Мета:**

- на прикладі українського фольклору показати, що піклування про здоров'я дітей завжди посідало чільне місце в житті українців;
- виховувати бажання грати в народні ігри та повагу до надбань українського народу, до мови, традицій та обрядів.

*Дія відбувається на поляні.*

*Діти під мелодію «Ой лопнув обруч» вибігають на поляну.*

### Гра «Сороки»

А сорока-білобока: че, че, че, че, че, че!

Проти сонця до віконця крекоче, крекоче.

Нумо ж, діти, рвати квіти, поки час, поки час!

Будуть гості, ще й не прості нині в нас, нині в нас!

*При словах «Нумо ж, діти, рвати квіти» і т.д. діти вдають, що збирають квіти.*

*Діти гостям дарують квіти.*

Усі люблять бавитися: ведмежата й вовченята, кошенята й цуценята. Та чи не найбільше полюбляють гру дітки: хлопчики й дівчатка, чорняві та біляві, високі і низенькі, маленькі і не дуже...

«Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається» — стверджує прислів'я.

І так ведеться з давніх-давен. Любили гратися і наші батьки, так само, як батьки наших батьків, тобто бабусі і дідусі. І навіть дідусі та бабусі наших дідусів та бабусь теж любили погратися. Усі вони вигадували різні ігри, навчалися одне в одного. Старші передавали меншим свої вигадки, а менші додавали щось своє, придумували свої забавки.

Наші батьки ще пам'ятали всі ці ігри без книжок, але, на жаль, ми вже їх розгубили. А це ж так, як і рідна мова, пісні, обряди — також наш найдорогоцінніший скарб і його втратити не годиться. Адже гра — це не просто забавка, а водночас і весела школа життя.

В іграх закладена мудрість народна. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, спритність, а й вчать справедливості, чесності, знайомлять нас із давніми народними звичаями, уявленнями про світ.

Колись діти збиралися і гралися в різні ігри. А для цього вони знали багато забавок. Послухайте їх:

Ходить квочка коло кілочка,  
Водить діточок одноліточок.  
Печу, печу хлібчик  
Дітям на обідчик.  
Більшому — більший,  
Меншому — менший,  
Шур у піч!

Котилася торба  
З високого горба,  
А в тій торбі хліб, паляниця,  
Кому доведеться, той буде жмуриться.

Пливе качка по воді,  
Несе яйця золоті —  
По одному золотому,  
А ти, качко, йди додому.

Зоря зірниця,  
Красна дівиця,  
По полю ходила,  
Ключі згубила,  
Місяць бачив —  
Не сказав,  
А сонце йшло,  
Ключі знайшло.

З українських діточок  
Невеличкий наш гурток.  
Сходимося тут щодень,  
Для забави, співанок.  
Для потіхи і науки,  
Пізнавати різні штуки:  
Як до маршу всім ходити,  
Гарно вірші говорити.  
Як вдягатись, мити, їсти,  
І при людях чемно сісти.  
Уклонитись, привітати,  
І на «позір» струнко стати.

Крім того, ігри не дають нудитися, марнувати час. Бо коли не вмієш гратися, можна ненароком і шкоду зробити. Отак, як мій котик Мурчик. Сподобалась йому кулька на новорічній ялинці — він уже й тут. Став навшпиньки, торкає її лапкою... дзенькнула кулька об підлогу й розбилася — догрався!

Або ще інший випадок із Мурчиком. Одного разу пішли всі з дому, забувши сховати целофановий пакет, у якому зберігався великий клубок вовняних ниток для плетіння. Повернулися — а від пакета лише клаптики по підлозі розкидані. Увесь клубок розмотаний, обидві кімнати нитками засновані.

Ото вже награвся!

А щоб із вами не трапилося таких пригод, ми зібрали й записали веселі ігри, які нікому не зашкодять. Знаходьте, які вам до вподоби, і грайтеся.

А коли вас навіть усього двоє — не біда. Є доволі ігор, які і для двох дітей можна починати. І для великого гурту ігор скільки завгодно.

### Була в лісі

*Дівчатка стають у парі одна навпроти другої.*

— Була в лісі?  
— Була.  
— Рубала дрова?  
— Рубала.  
— Бачила вовка?  
— Бачила.  
— А боялася його чи ні?  
— Ні.

*Та, котра запитувала, змахує хустиночкою перед очима другої.*

### До баби по сіль

*Двоє хлопців стають один навпроти одного.*

*Хтось починає:*

— Підеш до баби по сіль?  
— Піду.  
— А не боїшся її псів?  
— Ні.

*Щоб упевнитись, що це так, той, хто питає, сплескує перед очима другого в долоні. Якщо той кліпне, то боїться, а як витримає — не боїться. Тоді той, кого випробовували, каже:*

— Ану ж подивимось, чи не злякаєшся?

*Та міняються ролями.*

### Танцювала риба з раком

Танцювала риба з раком: гоп, гоп, гоп, раз, два, три!  
 А петрушка з пастернаком: гоп, гоп, раз, два, три!  
 А цибуля дивувалась: гоп, гоп, раз, два, три!  
 Де та чвірка так дібралась: гоп, гоп, раз, два, три!  
 Танцював сніп з коромислом,  
 А коновка з перевеслом,  
 А макітра з макогоном  
 Реготалась під ослоном:  
 Ха, ха, ха, ха, го, го, го, го, гоп, гоп, раз, два, три!  
**При словах «гоп, гоп» діти підскакують.**  
**При словах «раз, два, три!» — плещуть тричі в долоні.**

### Перстенець

*Діти сідають рядком і складають руки долонями докупи. Котрась дитина відходить у бік, заплющує очі. Ведучий підходить до дітей і кладе в долоню комусь перстенець. У цей час та дитина, котра відійшла вбік, повертається, а гурт хором звертається до неї:*

Гадуль, гадуль, гадулька,  
 Десь там моя зозулька  
 По полю ходила,  
 Золоте пір'я збирала.

**Тоді та дитина, котра відійшла, відгадує в кого перстенець, промовляючи слова:**

Вий, вий, завивай  
 Ти, Оксанко, перстень дай.

### Пташка в клітці

Пташко, пташко, коли з клітки в небо злетити? — тричі повторюють діти, ходячи довкола «пташки», що стоїть непорушно із зав'язаними очима. Потім усі зупиняються, і один з гравців запитує:

Пташко, пташко, вгадай, хто відчинить твою клітку? Кого пташка впізнає по голосу, та й і займає її місце.

### Журавель

*Учасників довільна кількість.*

*На середині грища креслять коло діаметром 4–6 кроків («Гніздо», в якому — «журавель»). Він стоїть на одній нозі, другу підігнув під себе, одна рука — вбік, а другою тримається за ніс. Діти, взявшись за руки, ходять навколо «гнізда» і співають:*

Заходився журавель, журавель  
 До бабиних конопель, конопель.  
 Сякий-такий журавель,  
 Сякий-такий довгоногий,  
 Сякий-такий довгоногий,  
 Сякий-такий виступає,  
 Сякий-такий виступає,  
 Конопельки все щипає.  
 О це ж тобі, журавель, журавель,  
 Не літай до конопель, конопель,  
 Сякий-такий журавель, сякий ...  
 Щоб ти більше не літав, не літав,  
 Конопельки не щипав, не щипав. Сякий...

**У процесі співу і руху діти зупиняються і виконують різні вправи.**

### Пень

**Щоб було цікавіше, добирається відповідна лічилка, наприклад:**

Раз, два, три, чотири, п'ять.  
 Стали в колі ми кружлять.  
 Покружляли, розійшлися,  
 Ні на кого не дивися.

Ось уже й визначено, кому починати. Саме цю лічилку не випадково взято. Грають якраз уп'ятьох. Четверо стають по кутах, на гострих ріжках квадрата. А п'ятий — посередині. Він починає. Підстрибує на обох ногах і приказує або приспіває:

Пень, пень, дай конопель,  
Трошки горошку,  
Олії з ложку!

*За останнім словом усі четверо спішать помінятися місцями. Так грають, поки не потомляться.*

#### Панас

*У грі можуть брати участь хлопчики і дівчатка. За бажанням хтось стає Панасом. Йому зав'язують очі хусткою, виводять на середину і звертаються до нього з такими словами:*

Панас, Панас! На чому стоїш?  
На камені!  
Що продаєш?  
Квас!  
Лови курей, але не нас!

*Панас починає ловити. Кого піймає, той стає Панасом.*

#### Мишка й котик

Ой до нори, Мишко, до нори  
Та до золотої комори.  
Чорний коточок, мишки не зловить,  
Мишка у дірку, золоту комірку,  
До нори, до нори!  
Ой кіт, та воркіт,  
На віконечко скік (*діти підстрибують*),  
А з віконця на хижку,  
Піймав котик мишку. (*Плескають в долоні*).

*Відмінність цієї гри буває така: вибирається 2–3 мишки і стільки котів та визначається кожному котові, котру мишку він має ловити.*

#### «ТАТО, МАМА, Я — СПОРТИВНА СІМ'Я» (позакласний захід, присвячений сучасним Олімпійським іграм)

**Мета:** виховувати любов до фізкультури та спорту, розвивати руховий апарат, фізичні уміння та навички, зміцнювати здоров'я. Виховувати почуття дружби, колективізму, взаєморучки. Прищеплювати прагнення до занять фізкультурою. Формувати колектив класної родини.

#### Умови змагань:

- 1. Склад команди:** від кожного класу по дві сім'ї у складі трьох учасників (тато, мама і дитина) в однаковій формі з емблемами.
- 2. Місце проведення:** спортивний зал школи.
- 3. Склад журі:** заступник директора молодших класів школи, класні керівники.
- 4. Призові бали:** за I місце — 5 балів, за II — 3, за III — 2, за IV — 1 бал; за кожне влучення м'яча в корзину — 1 бал.

**Інвентар:** баскетбольні м'ячі — 2 шт., ключки — 4 шт., скакелки — 4 шт., тенісні м'ячі — 4 шт., гумові м'ячі — 4 шт., мішки — 4 шт., булави — 20 шт., кубики — 4 шт., тенісні ракетки — 4 шт., волейбольні м'ячі — 2 шт., лижи — 4 пари.

#### Хід заходу

**Учитель:** «Дорога класна родинно, гості! Сьогодні ми зібралися на фізкультурно-художнє свято, щоб позмагатись у силі, спритності і просто відпочити. Рада вас бачити здоровими, бадьорими, готовими до фізичного виховання».

**Учитель фізкультури:** «Розпочинаємо спортивне свято «Тато, мама, я — спортивна сім'я», присвячене сучасним Олімпійським іграм».

#### 1-й учень:

Спорт — помічник,  
Спорт — здоров'я,  
Спорт — гра!



**2-й учень:**

Хочеш бути силачем —  
 Подружись зі спортом:  
 З ковзанами і м'ячем,  
 Стадіоном, кортом!

**3-й учень:**

На зарядку ставай!  
 Лівою, правою,  
 Бігаємо, плаваємо,  
 Виростемо сміливими,  
 На сонці засмаглими!

**Під музику до спортивного залу заходять команди — учасники спортивного свята — і шикуються у дві шеренги. Кожна команда має свою назву та спортивну форму.**

**Учитель фізкультури:** «Усі конкурси, естафети, змагання оцінюватиме наше вельмишановне журі (*представлення членів журі*). Кожний конкурс оцінюватиметься за 5-бальною системою. Переможе команда, яка набере найбільшу кількість балів. Слово для привітання надається головному судді змагань. Суддя оголошує про відкриття спортивного свята «Тато, мама, я — спортивна сім'я». **Журі виставляє перші оцінки за оригінальність емблеми.**

**Естафети з м'ячем**

Батько має влучити м'ячем у корзину. Час — 1 хв. За кожне влучення — 1 бал.

Мати стрибає на скакалці 20 с, діти — 10 с. Виграють мати й дитина, які довше прострибають.

**Естафета з ключкою**

Батько веде тенісний м'ячик за допомогою ключки, обводить кеглі та повертається назад, передаючи естафету мамі, а потім дитині. Дитина передає естафету наступному батькові й т.д., виграє команда, яка першою без помилок закінчить естафету.

**Естафета «Хто далі стрибне?»**

Першим стрибає батько, після нього — мати, потім — дитина, знову батько з другої сім'ї і т.д., виграє команда, в якій буде найкращий результат.

**Стрибки у мішках**

Першим починає батько, потім — мати, за нею — дитина. Далі стартує інша сім'я. Виграє команда, яка швидше закінчить змагання.

**Інтелектуальний конкурс**

Командам ставляться вісім запитань. За кожну правильну відповідь — 1 бал. За додаткове питання — 1 бал.

**Запитання**

1. Якого року відбулися перші відновлені Олімпійські ігри? (1896 р.) Додаткове запитання: Де? (Греція, Афіни.)
2. Хто є засновником Олімпійського руху у світі? (П'єр де Кубертен)
3. Через скільки років проводяться Олімпійські ігри? (Через 4 роки)
4. Хто і коли з футболістів київського «Динамо» та збірної команди України став володарем «Золотого м'яча»? (О. Блохін — 1975 року, І. Беланов — 1986 року, А. Шевченко — 2004 року)
5. Коли і де вперше почали грати в баскетбол? (Узимку 1891–1892 рр., у США)
6. Назвіть видатного українського атлета, який на Олімпіаді 1972 року в Мюнхені здобув дві золоті медалі? (В. Борзов)
7. Назвіть відому українську гімнастку, яка на 3-х Олімпіадах здобула 9 золотих, 5 срібних та 4 бронзові медалі? 1956 рік — Мельбурн, 1960 — Рим, 1964 — Токіо. (Л. Латиніна)
8. Де проводилися XXIX літні Олімпійські ігри? (Пекін)

### ***Естафета «Кенгуру»***

Капітан команди тримає м'яч між колінами. За свистком починає стрибати до стійки і повертається назад, передаючи естафету наступному учасникові і т.д. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

### ***Естафета «Тенісист»***

Капітан команди тримає в руках ракетку з тенісним м'ячиком. За свистком починає бігти, утримуючи м'ячик на ракетці. Якщо м'ячик упав на землю, треба зупинитися, покласти його на ракетку й продовжувати рухатися. Оббігти стійку й так само рухатися назад, передаючи естафету наступному і т.д. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

### ***Гра «Перекинь швидше»***

На майданчику натягується сітка на висоті 1,5–2 м. Команди стоять з обох боків сітки. Кожна команда отримує м'яч. Після умовного сигналу треба перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається досягти того, щоб обидва м'ячі опинилися на боці суперника. Гра триває до двох перемог.

### ***Естафета на лижах***

Команди шикуються на лінії старту в колоні по одному. За сигналом перші номери пересуваються на лижах до стійки (на відстані 10–12 метрів), обходять її і повертаються назад. Перемагає та команда, яка швидше закінчить естафету.

**Учитель фізкультури:** «Увага всім учасникам! Слово надається суддям змагань!»

Судді підсумовують змагання, оголошують команду-переможницю. Слово для привітання і вручення призів надається директорові школи.

**Учитель:** «Відомо, що фізична культура має велике значення в житті кожної людини. Особливо важливим є цей вид діяльності для молодших школярів. Він сприяє розвитку не лише фі-

зичних якостей, а й моральних. Основним компонентом системи фізичного виховання учнів початкових класів є ранкова гімнастика».

**Учитель фізкультури:** «Ось і закінчилося наше спортивне свято. Усім учасникам бажаємо подальших перемог, бути здоровими, сильними і веселими. До нових зустрічей!»

Навчальне видання

*ШИЯН Олена Іллівна,  
СОРОКОЛІТ Наталія Стефанівна  
ТУРЧИК Ірина Хосенівна*

**ЗДОРОВА ШКОЛА:  
рухова активність**

Навчальний посібник

Редактори: **Оксана БОРИС, Єлизавета ЛУПИНІС**  
Дизайн обкладинки та верстання – **Михайло ГРИНИК**

Підписано до друку 10.12.2013. Формат 60x84/16.  
Папір офсет. Гарнітура Minion Pro. Друк офсет.  
Наклад 1000 прим. Зам. № 87.



**Львівський державний університет фізичної культури**

Редакційно-видавничий відділ  
79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11  
тел. +38 (032) 261-59-90  
<http://www.ldufk.edu.ua/>  
e-mail: [redaktor@ldufk.edu.ua](mailto:redaktor@ldufk.edu.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк  
ФОП Гриник М.Б.  
79053, м. Львів, вул. Веделя, 1/3  
СЕР А № 272215, СДР В02 № 649513