

**Ребрина А.А., Алексеев О.О.,
Ребрина А.А., Коломоєць Г.А.**

**ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ
НА ТРАДИЦІЯХ
УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА**

Міністерство освіти і науки України
Державна наукова установа „Інститут модернізації змісту освіти”
Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Хмельницький національний університет
Інститут проблем виховання НАПН України
Державна установа „Всеукраїнський центр фізичного здоров’я населення
„Спорт для всіх”
Державна установа „Державний інститут сімейної та молодіжної політики”
Київський професійний коледж з посиленою військовою та
фізичною підготовкою

**ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ
НА ТРАДИЦІЯХ УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА**

Навчально-методичний посібник

Київ-Кам’янець-Подільський

2022

УДК 796:39(=161.2) :94:355](477)"14/17"

Ф 796

Схвалено для використання в освітньому процесі експертною комісією з фізичної культури та захисту України Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 13.07.2022 № 22.1/12-Г-222)

Рецензенти:

Костюкевич В.М. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Остапенко О. І. – завідувач лабораторії фізичного розвитку і здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат педагогічних наук

Чешейко С. М. – вчитель фізичної культури Новопечерської школи, Заслужений вчитель України

Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва: навчально-методичний посібник / Ребрина А.А., Алексєєв О.О., Ребрина А.А., Коломоєць Г.А. Київ-Камянець-Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 174 с.

Навчально-методичний посібник спрямований на освоєння вчителями, студентами та учнями вмій, знань і навичок необхідних для творчого та професійного розвитку особистості, вдосконалення організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціальної діяльності, а також формує світоглядну систему науково-практичних знань та ставлення до фізичної культури і дає сучасне уявлення про здоровий спосіб життя на традиціях українського козацтва.

Посібник схвалений для учнів закладів загальної середньої освіти, коледжів з посиленою військовою та фізичною підготовкою (коледжів та училищ фізичної культури і спорту), закладів вищої освіти, для студентів факультетів фізичної культури (фізичного виховання) і спорту; вчителів та викладачів фізичної культури і фізичного виховання, викладачів, аспірантів, слухачів курсів підвищення педагогічної та тренерської (тренерсько-викладацької) кваліфікації, фахівців у сфері фізичної культури і спорту та усіх зацікавлених.

ISBN 978-617-7819-31-7

© Ребрина А.А., Алексєєв О.О., Ребрина А.А., Коломоєць Г.А., 2022

ЗМІСТ

Вступ.....	6
Розділ I. Активні парки - локації здорової України	9
1.1. Загальні положення соціального проекту “Активні парки — локації здорової України”.....	10
1.2. Планування занять на локаціях здорової України	16
Розділ II. Проблема здоров’я і формування здорового способу життя учнів та студентів в Україні.....	19
2.1. Соціально-педагогічні передумови формування здорового способу життя дітей та молоді.....	19
2.2. Сучасний стан та чинники здоров’я українських дітей.....	42
2.3. Потенційні можливості оздоровчих традицій українського козацтва при формуванні здорового способу життя підлітків учнів та студентів	57
Розділ III. Формування здорового способу життя підлітків на традиціях українського козацтва у процесі організації і проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять у школі.....	78
3.1. Загальні основи організації і проведення рухливих ігор і забав у школі.....	81
3.2. Планування занять з елементами рухливих ігор у школі.....	95
3.3. Організація і проведення рухливих ігор і забав на уроках фізичної культури у школі.....	98
3.4. Зразки розробок планів-конспектів уроків з використанням елементів рухливих ігор і забав часів українського козацтва	108
3.5. Особливості організації і проведення народних ігор і забав часів існування українського козацтва в позаурочний час.....	120
3.6. Організація і проведення змагань в закладах освіти із використанням козацьких ігор і забав	139
3.7. Вимоги до техніки безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі, на спортивних майданчиках та при проведенні спортивно-масових заходів.....	161
ЛІТЕРАТУРА.....	167

Вступ

Однією з нинішніх найбільш актуальних проблем в Україні є проблема здоров'я українців та їхньої фізичної підготовленості. Вона зумовлена низкою причин: повномасштабне уведенням воєнного стану, складною екологічною ситуацією, недосконалістю системи охорони здоров'я та освіти України, погіршенням матеріального добробуту значної частини населення, відсутністю сформованої системи культури здоров'я підростаючого покоління тощо.

Вияткову роль у розв'язанні зазначеної проблеми відіграє фізичне виховання, яке водночас сприяє формуванню особистості. Про це наголошується у Законах України „Про освіту”, „Про охорону дитинства”, Державній національній програмі „Освіта” („Україна XXI століття”), Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту та інших нормативних документах.

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Важливим у цій сфері діяльності є загальнолюдські гуманістичні цінності, що полягають, зокрема, у впливі не тільки на здоров'я і фізичну довершеність, а й передусім на духовний світ, культуру людини, її моральні принципи, етичні смаки. Народні рухливі ігри та забави в цьому аспекті є одним із дієвих засобів та методів фізичного виховання. У результаті життя і побуту мільйонів людей упродовж багатьох віків в Україні сформувалися

самобутні народні ігри та забави, які з досвідом багатьох поколінь перевірялися й удосконалювалися.

Одним із найбільш ефективних засобів ознайомлення школярів із джерелами національної історії та культури є козацькі ігри та забави. Вони сприяють патріотичному вихованню, осмисленню особистості як частини великого українського народу, пробуджують національну самосвідомість, морально й фізично загартовують, сприяють формуванню здорового способу життя.

У час становлення незалежної України відроджується козацтво як невід'ємна складова української ментальності. Козацька педагогіка як галузь науки про виховання, значно розширює засоби та можливості національно-патріотичного загартування характеру підростаючого покоління, формує здоровий спосіб життя, виховує лицарську духовність, стійку громадську позицію, здатність зміцнювати і захищати Україну. На це орієнтують *укази* Президента України „Про започаткування соціального проекту „Активні парки – локації здорової України”, „Про відродження історико-культурних та господарських традицій Українського козацтва”, „Про День Українського козацтва”, „Про національну програму відродження та розвитку Українського козацтва”, доручення Президента України про „Вжиття заходів щодо мирного залучення козацьких товариств до військово-патріотичного виховання, організації фізкультурно-спортивної, туристсько-краєзнавчої та культурно-просвітницької роботи серед школярів, посилення ролі Українського козацтва у підготовці молоді до військової служби”, наказ Міністерства освіти і науки України „Про затвердження Положення про дитячу-юнацьку військово-спортивну патріотичну гру „Сокіл” („Джура”) Українського козацтва”.

У методичному посібнику висвітлено сутність понять „здоров'я”, „здоровий спосіб життя” та проблеми здорового способу життя в історії людства. Також описані потенційні можливості оздоровчих традицій Українського козацтва, провідні наукові підходи щодо проблеми формування

здорового способу життя підлітків. У посібнику подано зразки розробок планів-конспектів уроків з використанням елементів фізкультурних традицій українського козацтва.

Посібник схвалений для учнів закладів загальної середньої освіти, коледжів з посиленою військовою та фізичною підготовкою (коледжів та училищ фізичної культури і спорту), закладів вищої освіти, для студентів факультетів фізичної культури (фізичного виховання) і спорту; вчителів та викладачів фізичної культури і фізичного виховання, викладачів, аспірантів, слухачів курсів підвищення педагогічної та тренерської кваліфікації.

Розділ I

Активні парки - локації здорової України

Сімнадцятого грудня 2020 року Президент України В.ЗЕЛЕНСЬКИЙ підписав УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ № 574/2020 про започаткування соціального проекту "Активні парки – локації здорової України".

З метою організації оздоровчої рухової активності громадян, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків Кабінету Міністрів України:

1) розробити та затвердити до 1 травня 2021 року положення про соціальний проект "Активні парки – локації здорової України" (далі – Соціальний проект), передбачивши, зокрема, заходи щодо:

- започаткування нових форм залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю, до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку (парки, сквери тощо);

- залучення фахівців у сфері фізичної культури і спорту, провідних спортсменів до організації занять з оздоровчої рухової активності та змістовного дозвілля громадян;

- облаштування у місцях масового відпочинку безперешкодного доступу громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, до спортивних споруд і місць для заняття різними видами рухової активності, а також пунктів безкоштовного прокату спортивного інвентарю та обладнання;

- розроблення програм із видів рухової активності для різних за віком і статтю груп населення, у тому числі для осіб з інвалідністю;

- створення онлайн-платформи Соціального проекту для забезпечення консультування, обміну досвідом, ідеями між фахівцями з фізичної культури та спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку;

2) забезпечувати у 2021 році та наступних роках сприяння реалізації Соціального проекту;

3) забезпечувати висвітлення в засобах масової інформації заходів з реалізації Соціального проекту;

4) інформувати про стан реалізації Соціального проекту, його результати.

Обласним, Київській міській державним адміністраціям:

1) розробити та затвердити заходи щодо організації оздоровчої рухової активності громадян у місцях масового відпочинку в рамках реалізації Соціального проекту, забезпечувати належну реалізацію таких заходів;

2) упроваджувати із залученням громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості сучасні форми, методи і засоби фізкультурно-спортивної роботи з урахуванням місцевих природних умов, традицій, економічних факторів, умов праці та вільного часу громадян;

3) систематично забезпечувати популяризацію здорового способу життя серед населення, сприяти розповсюдженню соціальної реклами для залучення громадян до активного відпочинку, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.

1.1. Загальні положення соціального проекту “Активні парки — локації здорової України”.

Це Положення визначає організацію та порядок проведення щорічних заходів у рамках реалізації соціального проекту “Активні парки — локації здорової України” (далі — соціальний проект).

Основною метою соціального проекту є організація оздоровчої рухової активності усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків.

У рамках реалізації соціального проекту передбачається проведення таких основних заходів:

1. Започаткування нових форм залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю, до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку, зокрема:

- формування маршрутів із спортивного орієнтування;
- організація рухливих ігор з елементами спорту за участю провідних спортсменів;
- облаштування пішохідних, велосипедних та інших видів маршрутів; організація спортивних заходів, вікторин, естафет;
- проведення занять з ознайомлення з різними видами спорту та рухової активності;
- проведення майстер-класів та показових виступів спортсменів з різних видів спорту;
- виконання комплексів фізичних вправ помірної інтенсивності для учасників без спеціальної підготовки;
- проведення культурно-розважальних програм;
- організація онлайн-тренувань;
- організація спортивних фестивалів;
- проведення фізкультурно-оздоровчих заходів (“Мама, тато, я — спортивна сім’я” тощо);
- демонстрація спортивного інвентарю для різних видів спорту та інших засобів з оздоровчої рухової активності із забезпеченням їх прокату;
- проведення фестивалів вуличних культур тощо;
- проведення рекреаційних спортивних занять для дітей з особливими потребами;

2. Залучення фахівців сфери фізичної культури і спорту, провідних спортсменів до організації занять з оздоровчої рухової активності та дозвілля громадян.

Для проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту на постійній основі залучаються на засадах, визначених планом заходів щодо реалізації соціального проекту, фахівці сфери фізичної культури і спорту,

працівники закладів фізичної культури і спорту, структурних підрозділів з питань фізичної культури і спорту обласних та Київської міської держадміністрацій, фахівці громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості або інші суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, які забезпечують надання консультацій та проведення практичних занять під час таких заходів.

Також для проведення різних видів рухової активності та ознайомлення з видами спорту залучаються провідні спортсмени, тренери та інші фахівці сфери фізичної культури і спорту;

3. Облаштування у місцях масового відпочинку безперешкодного доступу громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, до спортивних споруд і місць для заняття різними видами рухової активності, а також пунктів безоплатного прокату спортивного інвентарю та обладнання;

4. Розроблення програм із видів рухової активності для різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю.

Програма проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту може включати в себе:

- визначення місць спортивних локацій та спортивних споруд, на яких проводитимуться заходи у рамках реалізації соціального проекту, та час їх проведення;

- перелік спортивного обладнання та інвентарю, які надаються для безоплатного прокату;

- перелік видів рухової активності, за якими проводяться заходи;

- визначення маршрутів здоров'я, пішохідних, велосипедних та інших видів маршрутів;

- інформація про роботу фахівців сфери фізичної культури і спорту, участь провідних спортсменів;

5. Створення онлайн-платформи соціального проекту для надання консультацій, обміну досвідом, пропозиціями між фахівцями сфери фізичної культури і спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку.

Координація проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту здійснюється Мінмолодьспортом разом із Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”.

Мінмолодьспорт разом із Всеукраїнським центром фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”:

1. Забезпечують організаційну підтримку підготовки та проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту;

2. Сприяють залученню фахівців сфери фізичної культури і спорту, провідних спортсменів до організації занять з оздоровчої рухової активності та дозвілля громадян;

3. Створюють онлайн-платформу соціального проекту для надання консультацій, обміну досвідом, пропозиціями між фахівцями сфери фізичної культури і спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку;

4. Сприяють висвітленню в засобах масової інформації заходів у рамках реалізації соціального проекту;

5. Сприяють залученню до участі у соціальному проекті громадських організацій, а також інших установ та організацій.

Загальне керівництво, організація та проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту здійснюється обласними та Київською міською держадміністраціями за участю органів місцевого самоврядування та центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” (далі – організатори)

Організатори:

1. Щороку до 1 березня розробляють та затверджують заходи щодо організації оздоровчої рухової активності громадян у місцях масового відпочинку;

2. Розробляють сучасні форми, методи і засоби фізкультурно-спортивної роботи з урахуванням місцевих природних умов, традицій, економічних факторів, умов праці та вільного часу громадян;

3. Забезпечують залучення фахівців сфери фізичної культури і спорту, провідних спортсменів, представників громадських та інших організацій до організації занять з оздоровчої рухової активності та дозвілля громадян;

4. Забезпечують у місцях масового відпочинку громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, безперешкодний доступ до спортивних споруд і місць для занять різними видами рухової активності;

5. Забезпечують облаштування місць (зон) безоплатного прокату спортивного інвентарю та обладнання;

6. Сприяють поширенню соціальної реклами для залучення громадян до рухової активності, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я;

7. Сприяють наповненню онлайн-платформи соціального проекту для надання консультацій, обміну досвідом, пропозиціями між фахівцями сфери фізичної культури і спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку;

8. Сприяють висвітленню в засобах масової інформації заходів у рамках реалізації соціального проекту.

Заходи у рамках реалізації соціального проекту проводяться постійно на території всіх адміністративно-територіальних одиниць України у місцях масового відпочинку населення, зокрема щодня у спеціально визначених місцях (зонах) за участю фахівців сфери фізичної культури і спорту.

У вихідні дні облаштовуються місця безоплатного прокату спортивного обладнання та інвентарю.

Організатори забезпечують постійне залучення фахівців сфери фізичної культури і спорту, провідних спортсменів, представників громадських та інших організацій до проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту.

Заходи у рамках реалізації соціального проекту проводяться в строки та у місцях, визначених програмами, що розроблені та затверджені організаторами.

Підготовка місць для проведення заходів у рамках реалізації соціального проекту здійснюється відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 р. № 2025 “Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів” (Офіційний вісник України, 1998 р., № 51, ст. 1894).

Відповідальними за порядок та організацію медичного забезпечення в місцях проведення заходів є організатори.

Фінансування заходів у рамках реалізації соціального проекту здійснюється в межах коштів, передбачених у відповідних місцевих бюджетах, а також інших джерел, не заборонених законодавством.

1.2. Планування занять на локаціях здорової України

Заняття на локаціях здорової України планує координатор, який розміщує інформацію в соціальних мережах та на інтерактивній мапі <https://parks.sportforall.gov.ua/interaktyvna-mapa> у розділі "Заходи на цій локації".



Рис 1. Рухові активності

Зображення із загадковими чорними чи кольоровими квадратами на білому фоні можна побачити в багатьох місцях: на рекламних плакатах,

афішах, сторінках журналів та на наших локаціях «Активні парки» QR - код (Quick Response code або ж код швидкої відповіді) - дуже інформативна і корисна в сучасному світі річ.



Рис 2. QR-код Активних парків

Відкрити QR-код можна за допомогою смартфона, потрібно лише навести на нього камеру та відкрити посилання, яке з'являється, коли камера бачить цей код.

Якщо ви відкриєте посилання на локації «Активного парку» або на спортмайданчику проекту, то зможете побачити додаток із комплексом прав, які поділені за рівнями навантаженості. Обрати рівень для себе і займатися.

Тож, коли хочете добре потренуватися на наших локаціях – беріть та починайте займатися разом з нашими Олімпійськими чемпіонами, зірками Українського спорту, зірками сучасного Українського телебачення, зірками Українського кіно та музики! До зустрічі на «Активних парках».

За останніми даними, лише 17% українців займаються регулярною руховою активністю - бракує часу або немає можливостей відвідувати спортивні зали. У ЄС цей показник щонайменше вдвічі вищий. Низька фізична активність населення - один з головних факторів, які впливають на захворюваність та тривалість життя. Особливу важливість фізична активність відіграє в якості профілактики захворюваності Covid та після ковідної реабілітації.

Отже, щоб подвоїти показник залучення населення до масових видів спорту і тим самим зміцнити імунітет та здоров'я українців, була започаткована програма "Здорова Україна" та проект "Активні парки". Ми прагнемо залучити до активних видів дозвілля та спорту понад 4 мільйони українців, тим самим досягти показника в 30% активного спортивного населення. І з часом та з вашою допомогою цей показник буде лише зростати!

РОЗДІЛ II

Проблема здоров'я і формування здорового способу життя українських учнів та студентів в Україні

2.1 Соціально-педагогічні передумови формування здорового способу життя дітей та молоді

У процесі індивідуального розвитку (онтогенезу) людини виділяють специфічні морфо-функціональні вікові особливості, відповідно до яких життєвий цикл людини поділяється на періоди або етапи. Питання науково обґрунтованої періодизації індивідуального розвитку людини досить складне. Його вирішення можливе тільки при комплексному підході, враховуючи морфологічні, біохімічні, фізіологічні та психічні ознаки, окрім цього, при періодизації необхідно брати до уваги і соціальні чинники, які пов'язані з різними періодами життя людини.

Відомо чимало критеріїв, які лягли в основу вікової періодизації. До головних належать: дозрівання статевих залоз, швидкість росту тканин та органів, скелетна зрілість, поява у скелеті точок закріплення. Німецький фізіолог М. Рубнер, наприклад, в основу вікової періодизації поклав особливості перебігу енергетичних процесів у різні періоди постнатального індивідуального розвитку. На думку О.В. Нагорного, весь повний цикл індивідуального розвитку людини поділяється на пренатальний період (від моменту зачаття і до народження дитини) і постнатальний (від моменту народження і до смерті людини).

Реальною основою класифікації за Л.С. Виготським є тільки внутрішні (психологічні) зміни самого розвитку, бо лише внутрішні зміни, а не зовнішні дають можливість об'єктивно визначити періоди розвитку дитини. „Віхи, які розмежовують вік, можуть бути розставлені не в будь-яких точках життєвого шляху, а виключно в тих, у яких об'єктивно закінчується один вік і бере початок інший”. Зрештою, у свій час, вони були проривом в науці, але з її поступом з'явилася більш достовірною класифікація.

Д.Б. Ельконін у своїй теорії ґрунтувався на соціально-історичних умовах розвитку дитини. Кожен період історії, кожна культура формує свої власні закони розвитку дитячої психіки в залежності від вимог, що пред'являються суспільством. В основі вікової періодизації Д. Ельконіна лежать провідні дослідження, що визначають виникнення психологічних новоутворень на конкретному етапі розвитку. Розглядаються відносини продуктивної діяльності та діяльності спілкування.

Підхід до вікової періодизації Д.Б. Ельконіна цікавий тим, що представляє процес розвитку, що йде по висхідній спіралі, а не лінійний; і дозволяє показати суперечливу єдність мотиваційно-потребової та інтелектуально-пізнавальної сторін розвитку особистості; встановити значення кожного окремого періоду для подальшого; вибудувати періодизацію на основі внутрішніх законів розвитку.

Психічний розвиток – це процес, що розгортається в часі і характеризується як кількісними, так і якісними змінами. Віковому розвитку, за визначенням Б.Г. Ананьєва, притаманні дві властивості – метрична і топологічна. Метрична властивість означає тривалість протікання тих чи інших психічних процесів і станів, а також тимчасову характеристику змін у психіці, які відбуваються протягом життя людини. Метрична властивість вимірюється часовими інтервалами (дні, місяці, роки і т. п.) або показниками динаміки змін того чи іншого психічного явища (темп, швидкість, прискорення). У процесі вивчення тимчасового аспекту вікового розвитку були виявлені часові закономірності, такі як нерівномірність і гетерохронність. Нерівномірність вікового розвитку виражається в тому, що окремі психічні функції і особистісні якості людини мають певну траєкторію змін у часі, яка може мати як простий, так і складний звивистий характер. Інакше кажучи, зростання і старіння психічних функцій відбувається нерівномірно, з різними темпами, що ускладнює визначення різних періодів вікового розвитку людини. На нерівномірність психічного розвитку впливає історичний час. Одні й ті ж властивості функціонують з різними

швидкостями залежно від покоління, до якого належить певний індивід. Так, одні й ті ж проміжки часу, обсяг знань і система інтелектуальних операцій істотно змінюються із загальним прогресом освіченості і культури. У XX ст. порівняно з XIX ст. змінюються темпи і терміни завершення дозрівання, спостерігаються явища прискорення, або акселерації, загальносоматичної і нервово-психічного розвитку і в той же час уповільнення процесів старіння.

Інша закономірність виражена в гетерохронності вікового розвитку. При зіставленні темпів мінливості психічних функцій і властивостей виявляється різночасність у проходженні ними фаз вікового розвитку, росту, досягнення зрілості й еволюції, що свідчить про складність і суперечливість вікового розвитку. Гетерохронність може бути внутрішньо функціональною, коли окремі сторони психічної функції розвиваються різночасно, і міжфункціональною, при якій різні функції проходять фази свого розвитку в різний час. До внутрішньо функціональної гетерохронності належить різночасність старіння різних видів чутливості до кольорів. З віком швидше старіє чутливість до синього і червоного кольорів й більш стабільною виявляється чутливість до жовтого, а також зеленого кольорів (за Р. Смітом). До міжфункціональної гетерохронності належить розбіжність у часі досягнень сенсорних та інтелектуальних, творчих здібностей і соціального розвитку. Сенсорний розвиток досягає фази зрілості в 18-25 років (за П.П. Лазаревим), інтелектуальні, творчі здібності можуть досягати в середньому свого оптимуму набагато пізніше – в 35 років (за Леманом), а особистісна зрілість – в 50-60 років. Усе це створює сприятливі можливості для вікового індивідуального розвитку людини протягом усього її життя. У період дозрівання найшвидше розвиваються саме ті функції, які мають першочергове значення для становлення інших форм психіки. Так, у ранньому дошкільному віці формується орієнтація у просторі, а потім дитина засвоює поняття про час. У період старіння гетерохронність забезпечує збереження і подальший розвиток одних функцій за рахунок інших, які в цей час слабшають і еволюціонують. Поінформованість, словниковий запас

літньої людини може збільшуватися, у той час як психомоторика і сенсорно-перцептивні функції погіршуються, якщо відсутнє їх систематичне тренування і вони не включені в професійну діяльність.

Не менш важливою, ніж метрична, є топологічна властивість вікового розвитку, що означає визначеність того чи іншого стану, фаз або період становлення індивіда. Оскільки віковий розвиток як цілісне утворення є складною динамічною системою та якісні топологічні особливості можуть бути визначені шляхом вивчення структурних особливостей взаємозв'язків її різних сторін та виділення провідних системо-формуючих факторів, з якими пов'язана специфіка певного періоду життя.

У сучасних періодизаціях вікового розвитку використовуються метрична і топологічна характеристики в єдиній класифікаційній схемі. Розбіжності різних періодизацій, неспівпадання меж у різних періодах пов'язані головним чином із суперечливістю психічного розвитку, обумовленого дією тимчасових закономірностей, нерівномірністю, гетерохронністю, і з топологічною складністю різних фаз, динамікою співвідношення біологічного й соціального протягом усього життєвого циклу людини. Структура життєвого шляху та його основні моменти (старт, оптимуми, фініш) змінюються в ході історичного розвитку від покоління до покоління, що також впливає на періодизацію вікового розвитку.

Різні вікові класифікації можуть бути розділені на дві групи. Приватні класифікації присвячені окремим відріzkам життя, частіше дитячим і шкільним рокам. Загальні класифікації охоплюють весь життєвий шлях людини. До приватних відноситься класифікація розвитку інтелекту Ж. Піаже, який виділяє три основні періоди його становлення з моменту народження і до 15 років:

- період сенсомоторного інтелекту (0-2 роки). У цьому періоді виділяються шість основних стадій;
- період підготовки та організації конкретних операцій (3-11 років). Тут виділяються два підперіоди – підперіод доопераціонального

уявлення (3-7 років), в якому Піаже розрізняє три стадії, і підперіоди конкретних операцій (8-11 років); період формальних операцій (12-15 років), коли підліток може успішно діяти у відношенні не тільки навколишнього середовища та його реальної дійсності, а й світу абстрактних, словесних припущень.

Класифікації Д. Ельконіна належать до першої групи, де розглядаються три етапи життя – раннє дитинство, дитинство і підлітковий вік. У кожному етапі відбувається зміна провідних типів діяльності, які зумовлюють зміни у розвитку дитини і перехід у новий етап. За періодами, в яких відбувається переважний розвиток мотиваційної сфери, закономірно йдуть періоди, у яких відбувається переважне освоєння суспільно вироблених способів дій із предметами, формування операційно-технічних можливостей дітей. Д. Ельконін розташував виділені типи діяльності в системі „дитина – суспільний дорослий” і „дитина – суспільний предмет” у тій послідовності, в якій вони стають провідними. У результаті він отримав послідовність, у якій спостерігається періодичність зміни ведучих типів діяльності:

- безпосередньо-емоційне спілкування (дитинство);
- предметно-маніпулятивна діяльність (раннє дитинство);
- рольова гра (дошкільник);
- навчальна діяльність (молодший школяр);
- інтимно-особистісне спілкування (молодший підліток);
- навчально-професійна діяльність (старший підліток).

Таким чином, у цій віковій періодизації основними критеріями розвитку виступають два показники – мотиваційна сфера та операційно-технічні можливості дитини. Відсутність певних часових меж у цій класифікації говорить про те, що автор зробив акцент не на метричній, а на топологічній характеристиці вікового розвитку.

Періодизація, запропонована Бірреном, охоплює фази життя людини від дитинства до старості. На думку Б. Ананьєва, вона цікава тим, що враховує сучасні історичні тенденції прискорення дозрівання в період росту і

уповільнення процесів старіння. Згідно цієї класифікації: юність – 12-17 років, рання зрілість – 18-25 років, зрілість – 26-50 років, пізня зрілість – 51-75 років, а старість – від 76 років.

Вісім стадій життя людини від народження до старості описані Е. Еріксоном, який звернув увагу на розвиток людського „Я” протягом усього життя, на зміни особистості по відношенню до соціального оточення і до себе, що включають як позитивні, так і негативні моменти. Перша стадія (довіри і недовіри) – перший рік життя. Друга (самостійність і нерішучість) – 2-3 роки. Третя стадія (підприємливість і почуття провини) – 4-5 років. Четверта (вмілість і неповноцінність) – 6-11 років. П’ята стадія (ідентифікація особистості і плуганина ролей) – 12-18 років. Шоста (близькість і самотність) – початок зрілості. Сьома стадія (загальнолюдський фактор та самовдосконалення) – зрілий вік і восьма (цілісність і безнадія) – літній вік. У цій класифікації використовуються метричні й топологічні критерії. Причому з віком посилюється значення топологічної характеристики в оцінці психологічної мінливості особистості. Класифікація німецького антрополога Г. Грімма будується якісно, без метричних визначень тривалості фаз вікового розвитку. На його думку, числові вирази для визначення часових меж можливі тільки для перших періодів, маючи на увазі посилення індивідуальної мінливості з віком. Ця класифікація досить цікава, оскільки враховує морфологічні та соматичні зрушення, такий важливий показник, як працездатність людини в різні періоди його життя.

Найбільш повною і деталізованою є вікова періодизація Д. Бромлея. Людське життя він розглядає як сукупність п’яти циклів: утробного, дитинства, юності, дорослості і старіння. Кожний із циклів складається з кількох стадій. Перший цикл складається з чотирьох стадій до моменту народження. З цього часу розвиток характеризується зміною способів орієнтації, поведінки та комунікації у зовнішньому середовищі, динамікою інтелекту, емоційно-вольової сфери, мотивації, соціального становлення особистості та професійної діяльності. Другий цикл – дитинство –

складається з трьох стадій: дитинство, дошкільне дитинство і раннє шкільне дитинство (від 1 до 13 років життя). Цикл юності складається з двох стадій: стадії статевого дозрівання (11-13-15 років) та пізньої юності (16-21 рік).

Цикл дорослості – з чотирьох стадій:

1. рання дорослість (21-25 років);
2. середня дорослість (26-40 років);
3. пізня дорослість (41-55 років);
4. передпенсійний вік (56-65 років).

Цикл старіння складається з трьох стадій:

1. усунення від справ (66-70 років);
2. старість (71 і більше років);
3. остання стадія – хвороблива старість.

Періодизації розрізняються за тим, наскільки широко і детально представлені у них вікові зміни різних сторін психіки та якою мірою виражені метричні, топологічні властивості вікового розвитку людини.

На думку Б.Г. Ананьєва, найбільш складною справою є визначення тривалості фаз розвитку і критичних точок, його дискретних моментів, оскільки слід враховувати гетерохронність функціональних і особистісних змін, а також вікову та індивідуальну мінливість, що змінюється в історичних умовах. Кожний віковий період характеризується своїми специфічними особливостями. Перехід від одного вікового періоду до наступного є переломним етапом індивідуального розвитку особистості. Важливим перехідним етапом є підлітковий вік.

За віковою періодизацією Б. Ананьєва – підлітковий вік (хлопчики 13-16 років та дівчатка 12-15 років) – період максимального росту всього організму людини й окремих його органів, який характеризується прискоренням окислювальних процесів, різко вираженими ендокринними зсувами, прискоренням процесу статевого дозрівання. На новому рівні протікають психічні процеси, суттєво змінюється зміст діяльності – провідною стає суспільно корисна діяльність.

Підлітковий вік – це найсприятливіший період для формування навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання. У зв'язку з цим, вважаємо, що характерними особливостями навчально-виховного процесу, орієнтованого на формування здорового способу життя підлітків у загальноосвітній школі є комплексний підхід до вивчення основних положень щодо здоров'я та здорового способу життя з максимальним використанням міжпредметних зв'язків; розробка спеціальних програм щодо фізичного загартування та здорового способу життя підлітків з урахуванням вікових та індивідуальних психологічних особливостей; дотримання дидактичних принципів на уроках фізичної культури (свідомість і активність, систематичність і послідовність, емоційність навчання); збільшення кількості уроків фізичної культури та спрямування їх на загартування, зміцнення здоров'я, рухову активність; домінування на уроках ігрових технологій; формування індивідуально-коректуючих програм.

Процес формування здорового способу життя школярів ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров'я, її критеріях та показниках, а також на вікових психофізичних особливостях школярів. У підлітковому віці існують суттєві відмінності розвитку тіла у дівчат і хлопчиків. Так, максимальний темп росту тіла хлопчиків у довжину спостерігається з 13-14 років, а в дівчаток – з 11-12 років, при цьому змінюються пропорції тіла, наближаючись до параметрів, які характерні для дорослої людини. Швидкими темпами ростуть довгі трубчасті кістки кінцівок і хребці переважно у довжину, а в ширину їх ріст незначний. М'язова маса теж значно збільшується, але розвиток м'язів відстає від росту трубчатих кісток, тому спостерігається деяка диспропорція тіла, незграбність рухів, що іноді є причиною відмови або небажання підлітків виконувати відносно складні координаційні рухи на уроках фізичної культури, через страх, що з них почнуть глузувати однолітки. З такими підлітками необхідно проводити індивідуальну роботу, більше давати їм нескладних вправ, що сприяють розвитку краси й гармонії руху, і, як наслідок, – впевненості у собі. У цьому

віці завершується окостеніння зап'ястя і зап'ястних кісток. Хребетний стовп підлітка стає дуже рухливим .

Рациональна рухова активність – найважливіша біологічна потреба організму, яка включає: ранкову гімнастику, ходьбу, спортивні ігри, фізкультурні хвилинки, вечірні прогулянки, туристичні походи. Фізичне виховання, провідний засіб підвищення рухової активності. У сучасних умовах це питання набуває особливого значення: по-перше, науково-технічний прогрес, що охопив усі сторони діяльності людини, різко зменшив її рухову активність; по-друге, інформатизація навчання, виробництва, пришвидшення інформаційних потоків, загальних темпів життя підвищують вимоги до організму (зокрема, нервової системи, органів чуття). Тому рухова активність перебудовує діяльність організму більш гармонійно і економно: починають працювати всі його органи і системи. Деякі із зазначених змін спостерігаються і при одномоментному фізичному навантаженні. Однак, тільки щоденна достатня рухова активність позначається на зовнішніх формах тіла, збільшує масу м'язів, вдосконалює розвиток нервової та інших систем, зміцнює здоров'я, уповільнює втому.

Активною частиною опорно-рухового апарату є скелетні м'язи. У підлітковому віці м'язова система розвивається швидкими темпами, прискорення в рості особливо помітні у хлопчиків 13-14 років та у дівчаток 11-12 років. З 15 років відбувається активне потовщення м'язових волокон, а у віці 12-15 років закінчується формування рухового аналізатора. З розвитком опорно-рухового апарату розвиваються всі рухові здібності – гнучкість, спритність, швидкість, витривалість, сила. Спостереження за ростом дітей показали, що довжина тіла з віком змінюється відповідно до генетичної програми (соматотип, група крові, архітектоніка шкіри, кисті і стопи). Збільшується м'язова сила, згиначі і розгиначі рук розвиваються майже одночасно, а розгиначі ніг і тулуба швидше, ніж згиначі. Сила м'язів правої руки і стегна більша від сили м'язів лівої руки та стегна. Заняття фізичними вправами сприяють значному розвитку сили підлітків. Але вони,

зазвичай, переоцінюють свої можливості у прояві сили, тому на тренуваннях, уроках фізичної культури, інших оздоровчих заходах дуже важливо правильно дозувати навантаження. Гігієнічною вимогою рухової активності підлітків є 21-30 тисяч локомоцій на добу. Тому знання вікових особливостей органів руху і умов, що сприяють їх нормальному розвитку, необхідні кожному спеціалісту з фізичного виховання.

Суттєві зміни у підлітковому віці відбуваються у серцево-судинній системі. Особливо помітне збільшення маси шлуночків (переважно лівого), швидко збільшується об'єм серця, дещо повільніше потовщуються його стінки. Ріст об'єму серця випереджає збільшення діаметру кровоносних судин, що у співвідношенні із посиленням діяльності щитовидної залози може викликати нерівномірне постачання крові до мозку. Постійне кисневе голодування мозку призводить до швидкої втоми, яка може поглиблюватися тривалим фізичним навантаженням на уроці фізичної культури чи під час тренувальних занять у спортивній секції, ДЮСШ. Втома, зазвичай, розвивається у дві фази: на першій виникає неспокій, на другій – з'являється сонливість чи, навпаки, сильне збудження. Сама природа підлітка потребує зміни одного заняття іншим, що передбачено у програмі з фізичної культури. Тільки відповідно до того, наскільки підліток навчиться діяти цілеспрямовано і якомога довше зосереджувати свою увагу на одному і тому ж предметі, співставляти свою працю з труднощами, які доведеться подолати, одноманітна діяльність не буде так швидко втомлювати його, (у межах здатності до самокерування).

Зазвичай втома проявляється двома шляхами: через погіршення настрою, небажання виконувати вправи чи брати участь у грі (психологічний шлях); посиніння губ, почервоніння або побіління обличчя (фізіологічний шлях). Змінюється і мікроструктура міокарда, перш за все, розміри м'язових волокон і ядер. Адже, вага серця у віці 12-13 років (дівчатка) та 13-14 років (хлопчики) збільшується у 16 разів порівняно з новонародженим. Серце підлітка за своїми структурними показниками практично не відрізняється від

серця дорослого. Підліток цього не знає і не усвідомлює, тому педагог має бути уважним до кожного школяра, щоб уникнути перевантаження міокарда, що може спричинити летальні випадки.

Робота серця регулюється нервовою системою, продуктами обміну, біологічно активними речовинами. Симпатична нервова система викликає підвищення частоти і сили серцевих скорочень, а парасимпатична – сповільнює діяльність серця. Недостатня рухова активність дитини супроводжується затримкою впливу парасимпатичної системи на роботу серця. У період статевого дозрівання серце випереджає ріст судин, і може спостерігатись виникнення юнацької гіпертонії. Кров'яний тиск суттєво зростає в умовах дії різних стресових подразників та емоційних ситуацій. Функції серцево-судинної системи тісно пов'язані з руховою діяльністю людини. Тривала помірна м'язова діяльність призводить до незначних морфологічних змін у серці – гіпертрофії міокарду і розширення камер.

На динамічне фізичне навантаження підлітки реагують підвищенням частоти серцевих скорочень і максимального артеріального тиску. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують функціональні можливості серця. Навіть при незначному навантаженні (30% від максимального) у підлітків підвищується верхня і нижня межі артеріального тиску. Тривала напруга м'язів, що підтримують певну позу тіла підлітків, призводить до спазмів артеріол і підвищення артеріального тиску, тому для профілактики серцевих порушень у школярів необхідне контрольоване збільшення рухової активності.

У період статевого дозрівання у підлітків спостерігається найвищий темп розвитку дихальної системи, яка забезпечує надходження кисню в організм і виділення вуглекислого газу. Дихання у людей відбувається практично повністю через легені, а через шкіру і шлунково-кишковий тракт поглинається не більше 1,5% кисню. У дихальній системі виокремлюють носову порожнину, носоглотку, гортань, бронхи та легені. Завдяки нервовим волокнам слизової оболонки носової порожнини відбувається стимуляція

діяльності легень, що дає організму на 25% більше кисню, ніж дихання через рот. Найінтенсивніше гортань розвивається в період статевого дозрівання підлітків: у хлопчиків вона стає довшою, відбувається мутація голосу. Легені особливо енергійно ростуть після 12 років. На кінець періоду статевого дозрівання об'єм легень порівняно з новонародженими збільшується в 20 разів (з 11 до 14 років – майже в два рази). У підлітків частота дихання (18-20 дихальних рухів за хвилину), об'єм повітря – 300 мл.

Позитивно впливають на функціональні показники системи дихання дорослої людини фізична праця та спорт. А діти, через особливості будови їх дихального апарату, не мають змоги значно змінювати глибину дихання під час фізичних навантажень, лише збільшується частота дихання рухів. Велике значення для нормального розвитку та функціонування дихальної системи підлітків відіграє дотримання гігієни повітряного середовища приміщень. З метою підвищення стійкості системи дихання до простудних захворювань та інфекцій необхідно проводити загартування організму, виконувати спеціальні дихальні вправи, боротися зі шкідливими звичками. Найкращий спосіб їх позбутися – замінити на нешкідливі (корисні) звички. Якщо дитина намагається за рахунок шкідливих звичок бути більш розкутою, сміливою, (як наприклад, у стані алкогольного сп'яніння), то їй слід замість цього зайнятися фізкультурно-спортивною діяльністю, яка надзвичайно збагачує міжособистісні контакти, робить їх більш цікавими і різноманітними. Фізкультурно-спортивною діяльністю слід замінити куріння, вживання алкоголю, наркотиків і т.д. Тобто мова йде про адекватну заміну звички звичкою, що не потребує такої кількості психічних зусиль, як викорінення звички без пошуку адекватної заміни.

Фізична культура допомагає досягти гармонії, як фізичної так і духовної. За її допомогою ми можемо удосконалити своє тіло і поліпшити фізичний стан. Витрати енергії організмом зумовлені величиною виконаної роботи, чим важча м'язова робота, тим більше підліток витрачає енергії. Наприклад, підготовка школярем уроку зумовлює зростання витрат енергії на

20-50% від рівня основного обміну, при ходьбі витрати енергії перевищують основний обмін на 150-170%. Забезпечення організму енергією здійснюється за рахунок окиснення поживних речовин. Усередньому споживання 1 л кисню дає близько 20 кДж енергії.

Усі фізіологічні потреби дитячого організму, насамперед, у пластичних речовинах, з яких будуються клітини, тканини, органи, а також енергетичні речовини, які компенсують витрати енергії, що відбуваються в процесі життєдіяльності, повинно задовольнити раціональне харчування. Недостатнє кількісне або якісне харчування, особливо бідне на білок, може загальмувати темпи росту і розвитку, спричинити несприятливі зміни вищої нервової діяльності і послаблення імунної активності. Ось чому особливого значення необхідно надавати збалансованому харчуванню, яке передбачає відповідність енергетичної цінності їжі і енергетичних витрат організму; включення до раціону в достатній кількості всіх харчових речовин, які необхідні для нормального росту, розвитку та життєдіяльності організму. При організації харчування підлітків слід враховувати:

- більш інтенсивний, ніж у дорослих, обмін речовин;
- більшу потребу в білках, мінеральних солях та вітамінах;
- значні витрати енергії, зумовлені підвищеною рухливістю дітей та своєрідним співвідношенням маси і поверхні тіла;
- функціональну незрілість травного каналу, яка потребує добору легкозасвоюваних харчових продуктів та їх відповідної кулінарної обробки;
- значення раціонального харчування як виховного фактора, дія якого виходить за межі шкільного віку.

Особливу увагу слід приділяти харчуванню учнів з відставанням у фізичному розвитку, хронічними захворюваннями, тим, які перенесли гострі хвороби.

Доведено, що в обміні речовин особливе місце займають білки, оскільки в організмі підлітка відбуваються інтенсивні процеси росту та формування нових клітин і тканин. Добова потреба в білках на 1 кг маси тіла

у підлітків – 2-2,2 гр. Білки беруть участь у виконанні всіх функцій організму. Вони є будівельним матеріалом для різних компонентів клітини. Надмірне споживання білків приводить до погіршення апетиту, тому діти повинні споживати оптимальну кількість білків з набором усіх незамінних кислот.

Вуглеводи також є основним джерелом енергії для організму людини і містяться переважно у рослинних продуктах. Крім енергетичної функції, вони відіграють ще й важливу пластичну функцію при формуванні клітин. Добова потреба у вуглеводах у підлітків – 450-470 гр. Потреба у воді на 1 кг маси тіла на добу у підлітків – 45 гр. Коли в організмі вичерпуються запаси вуглеводів, то як джерело енергії використовуються жири. Функції жирів в організмі різноманітні. Жир захищає організм від надмірних витрат тепла, тому в їжу треба вживати жири як тваринного (сало, жирне м'ясо), так і рослинного (рідкі олії) походження. Потреба організму в жирах на 1 кг маси тим вища, чим менший вік дитини. Для підлітків вона складає 1,3-1,5 гр на 1 кг маси тіла.

Для нормального функціонування організму необхідні мінеральні речовини. Солі натрію і кальцію беруть участь у творенні нервових імпульсів, солі заліза входять до складу гемоглобіну. У підлітковому віці збільшується кількість гемоглобіну в крові, яка, як і кількість еритроцитів, наближається до показників, що характерні для дорослих. В організмі людини виявлено 88 елементів. Практично всі мінеральні речовини є у достатній кількості в їжі. Середньодобова потреба кальцію для підлітків – 0,36-0,38 г, фосфору – 1,5-4 г, заліза – 1-1,2 мг на 1 кг маси тіла; натрію – 25-40 мг на 1 кг тіла; калію – 12-30 мг, хлору 12-15 мг.

Для повноцінного перебігу фізіологічних процесів в організмі необхідні біологічно активні речовини – вітаміни. На сьогоднішній день відомо близько 50 водо- та жиророзчинних вітамінів. До водорозчинних вітамінів відносять: В₁, В₂, В₆, В₁₅, вітамін С, Р та інші; до жиророзчинних вітамінів – А, Д, Е, К, F. Найбільше вітамінів втрачається при термічній

обробці продуктів. Для забезпечення організму вітамінами, особливо в зимово-весняний період, необхідно споживати більше фруктів та овочів. Добова потреба дітей у вітаміні А – 1 мг, С – 50-100 мг, В₂ – 2-4 мг, В₁ – 1,5 мг (для підлітків), В₁₂ – 0,005 мг.

Діяльність різних органів та систем регулює нервова система людини, яка забезпечує адаптацію організму, як цілісної системи, до змін умов навколишнього середовища. У структурному відношенні нервова система має такі відділи: центральна та периферична, а у функціональному – соматичний і вегетативний. Структурно-функціональною одиницею нервової системи є клітини – нейрони. Основними фізіологічними властивостями нейронів є збудливість та провідність, а основною формою нервової діяльності є рефлекторний акт. Діяльність спинного мозку людини значною мірою підпорядковується впливу вище розташованих відділів ЦНС. У спинному мозку зосереджені центри м'язів тулуба, кінцівок та шиї, рефлексів сечовиділення та дефекації. Велика функціональна роль належить структурам проміжного мозку. Зокрема, гіпоталамус є центром регуляції ендокринних функцій, у якому залягають нейросекреторні клітини, здатні трансформувати нервовий імпульс в нейрогуморальний. Біля 80% головного мозку займають півкулі кінцевого мозку. За будовою і функцією кінцевий мозок є найскладнішою частиною ЦНС. У ньому сконцентровані центри, що здійснюють вищу нервову діяльність і керують різними відділами стовбура мозку та спинного мозку. Загальна площа кори півкуль у дорослої людини становить 2600 см², товщина – в межах 1,3-4,5 мм. Учені виділяють понад 200 специфічних зон або мозкових (кіркових) кінців аналізаторів. Ці кінці сенсорних систем забезпечують аналіз і синтез сигналів, які поступають з внутрішнього середовища (перша сигнальна система). Формування усіх відділів головного мозку завершується в основному до трьохрічного віку дитини.

Розкриття фізіологічних механізмів перебігу рефлекторних реакцій в організмі людини є основою накопичення нових знань і навичок, що є

важливою умовою навчання і виховання дітей. В основі рефлексорних реакцій організму лежать два процеси нервової системи – збудження та гальмування. У підлітковому віці стає більш досконалим співвідношення збудження і гальмування, хоча процес збудження часто домінує над гальмуванням, у цілому процес гальмування посилюється. Достатньо швидко розвивається диференційоване гальмування, яке є основою тонкого і точного розпізнавання. Тому в період з 12 до 16 років суттєво зростає не тільки швидкість, але й точність рухів. Експериментально встановлено, що до 13-15 літнього віку швидкість, точність рухів, міцність динамічних стереотипів досягають рівня дорослої людини. Навички у підлітків швидко закріплюються, тому особливу увагу необхідно звертати на розвиток точності рухів, координації й спритності.

За дослідженням В. Філіна, у підлітковому віці створюються сприятливі фізіологічні й морфологічні передумови для спеціалізованих занять більшістю видів спорту. Тренування гальмівних процесів лежать в основі виховання у дітей норм суспільної поведінки. Внутрішнє гальмування формується на фоні пониження збудливості нервової системи, тому праця педагога має проводитися у спокійних виважених умовах. За даними досліджень М. Кольцова, в основі утворення „поганих” та „хороших” стереотипів лежать однакові (за своєю складністю) процеси нервової системи. Успіх у навчально-виховній і тренувальній роботі залежить від знань педагогом типологічних особливостей вищої нервової діяльності кожної дитини, які є фізіологічною основою формування темпераменту і характеру.

Нервова система, її властивості і типи вищої нервової діяльності знаходяться у певній залежності від розвитку загальних конституційних особливостей організму. Спадковість визначає межі мінливості типологічних особливостей нервової системи, а довкілля визначає ступінь їх розвитку. Вища нервова система дітей і підлітків досягає рівня дорослої людини приблизно у 20 років. Властивості нервової системи, психіка людини

визначається як спадковістю, так і соціальними чинниками. У підлітковому віці відбуваються суттєві ендокринні перетворення, які впливають на властивості ВНД, сильнішими стають процеси збудження, порушується диференціація умовних подразників. Організм підлітків (особливо дівчаток) характеризується швидкою втомлюваністю, емоційністю. Порушення вегетативного контролю за роботою внутрішніх органів (біль у серці, задуха) вказують на посилення підкоркового впливу. Особливості нервової системи підлітків необхідно враховувати батькам, вчителям, тренерам при організації навчально-виховного процесу в школі, адже на нервову діяльність дитини можуть негативно впливати різні шкідливі звички, і виникає пригнічення кіркового процесу. Підлітки стають агресивними, грубими, втрачають контроль з боку свідомості за поведінкою. Зустрічаючись з проявами невротичних реакцій у підлітків, учитель фізичного виховання повинен мати уяву про їх природу та вміти організувати педагогічну корекцію цих порушень. Доброзичливість дорослих, правильний режим, фізична культура – це ті основні умови, що забезпечують нормальний розвиток ВНД організму дитини.

Розумова діяльність людини – це багатогранність творчих, психічних та інших проявів ВНД, що спрямовані на забезпечення найбільш ефективного пристосування людини до дій факторів довкілля і відрізняються від актів поведінки тварини, перш за все, наявністю мовного мислення, що лежить в основі свідомості та абстрактного мислення. У процесі філогенезу свідомість розвивалась паралельно з ускладненням нервової системи. Це дало можливість людині найбільш повно й ефективно пристосовуватися до дій факторів довкілля. Але, суттєво змінюючи навколишній світ, людина вступила в конфлікт із природою. Її організм виявився неготовим до таких швидких змін довкілля, викликаних науково-технічним прогресом. Обстеження показали, що гіподинамія (недостатня рухова активність) стає дедалі більш характерною не тільки для дорослих, а й для учнів. Наслідком гіподинамії, емоційно-стресових перенапружень, змін якості повітря, води та

їжі стали захворювання цивілізації – гіпертонія (приблизно 12 млн. українців), інфаркт, інсульт, тощо. „Гіподинамія вважається одним з вагомих „факторів ризику”, що може сприяти виникненню низки захворювань навіть у молодому віці: ожиріння, цукровий діабет, захворювання серцево-судинної системи, нервово-психічні розлади функціонального характеру”.

В умовах обмеження рухів різко гальмується як фізичний, так і психічний розвиток організму. При низькій руховій активності спостерігається зниження обмінних процесів і збільшення маси тіла, погіршення постави відставання розвитку м'язової системи, основних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості), зниження працездатності і загальної фізичної підготовленості; звуження функціональних можливостей серця, легенів; зниження загальної імунно-біологічної реактивності; швидка втома від напруженої розумової роботи. „Розумова діяльність людини – це багатогранність творчих, психічних та інших проявів ВНД, спрямованих на забезпечення найбільш ефективного пристосування людини до дій факторів довкілля. У звичайних умовах життя, коли на організм постійно діють все нові подразники, доцільна поведінка людини здійснюється без попередньої підготовки, тобто без формування умовно-рефлекторних зв'язків. Таким чином, крім відомих умовно-рефлекторних механізмів ВНД людини, існують інші, ще невідомі вченим механізми розумової діяльності”.

Вчення про ВНД дало можливість розкрити закономірності функціонування другої сигнальної системи. Встановлено, що основні закони збудження є спільними як для першої, так і для другої сигнальної системи, що у корі півкуль існують сенсорні і моторні центри мови. Друга сигнальна система – це система узагальнюючих слів, які виражають поняття і сліди в корі головного мозку від почутих, вимовлених і написаних слів. Здатність головного мозку сприймати, відбирати, закріплювати, зберігати і втрачати інформацію називають первинною пам'яттю. За допомогою пам'яті нервова система має можливість використовувати минулий досвід, багаторазово

вводити інформацію у сферу свідомості й поведінки. Для тривалого зберігання інформації в первинній пам'яті необхідне багаторазове її повторювання. Сенсорна і первинна пам'ять належить до короткочасної пам'яті, вторинна і третинна належать до довготривалої. Вторинна пам'ять характеризується великою ємністю і тривалістю. Перехід інформації із первинної пам'яті у вторинну залежить від повторення. Пам'ять людини зберігає більше знань, ніж вона здатна відтворити. Покращення пам'яті, підвищення ефективності запам'ятовування у процесі навчання і професійної діяльності не можливі без раціональної організації процесу навчання, тренування і праці. У зв'язку із цим потрібно враховувати такі особливості пізнавальних процесів підлітків, як сприймання, мислення, уяву. При сприйманні предмета у підлітків велику роль відіграє перше враження. Разом із цим, вони здатні до тонкого аналізу об'єктів, які сприймають. Сприймання стає більш змістовним, послідовним, що дає можливість формування спостереження як цілеспрямованого сприймання.

Мислення у підлітка значною мірою має конкретно-образний характер. При засвоєнні знань підліток прагне опиратися на наочний матеріал, тому велике значення при поясненні має використання мультимедійних засобів. Мислення стає більш логічним, системним й обґрунтованим; розвивається здібність самостійно аналізувати, порівнювати, узагальнювати.

У підлітків яскраво проявляється бажання зрозуміти причину явища, встановити зв'язок між окремими предметами та явищами, також важливо з самого початку формувати усвідомлення засвоєння рухів. Для успішного оволодіння технікою руху велике значення має його уява. Основний засіб формування чітких уявлень у підлітків – вимога правильно словесно описати вправу, що виконується. Зв'язок рухового центру з другою сигнальною системою є основою цілеспрямованого, усвідомленого виконання дії. Важливою психологічною умовою правильного засвоєння і виконання вправ є організація уваги. Підліток може тривалий час зберігати стійкість і високу інтенсивність уваги, якщо справа, якою він займається, цікава для нього.

Разом з тим спостереження показують, що увага у підлітків значно погіршується у порівнянні з увагою молодших школярів, оскільки змінюються умови життя і навчання, до них висуваються більш суворі вимоги і різнобічні обов'язки. Часто причиною неуваги може стати невірноваженість процесів збудження і гальмування, особливо при тривалій одноманітній роботі, що пов'язана з процесом статевого дозрівання. Тому вирішальне значення у вихованні й розвитку уваги підлітка належать правильній організації його роботи.

У навчанні підлітків володінню фізичними вправами важливе значення для педагога має знання особливостей прояву і розвитку їх емоцій та волі. Емоційні переживання якісно змінюються у підлітковому віці, тому що змінюються самі відносини підлітка з навколишнім середовищем. По-новому підлітки починають відноситися до навчальної діяльності й до самих себе. Разом із цим, не дивлячись на високий рівень розвитку емоційної сфери у цей період, прояви емоцій недостатньо стійкі. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, перевагою збудження над гальмуванням, швидкою зміною настрою. Враховуючи ці вікові особливості, слід так організувати заняття фізичною культурою, щоб вони проходили на оптимально емоційному фоні і приносили задоволення.

Інтенсивне накопичення знань, розширення пізнавальних можливостей, досвід спілкування з людьми, критичне відношення до навколишнього середовища, підвищення особистої відповідальності за свої дії – всі ці чинники визначають розвиток волі у підлітків. Вони високо цінують вольові якості в людях і, впевнившись у їх справедливості, необхідності й доцільності, з готовністю і задоволенням, підпорядковуються вимогам. У той же час, підлітки часто бувають недисциплінованими, відступають від мети, не доводять справу до завершення. Зазвичай, це пов'язано з непослідовністю і неузгодженістю вимог з боку дорослих, нездатністю до високих вольових напружень. Окрім цього, при збудженні у підлітків проявляються нестриманість, нетерпеливість, різкість. На заняттях фізичної культури і

спорту дуже важливо враховувати як позитивні, так і негативні сторони волі підлітка, оскільки заняття фізичними вправами є засобом виховання позитивних вольових якостей.

Важливою умовою виховання вольових якостей є неухильна і висока вимогливість, яка опирається на суворий контроль за точністю і якістю вправ, що виконуються. Для більшості підлітків характерна суб'єктивна оцінка рівня розвитку в них вольових якостей. Тому дуже важливо навчити їх правильно оцінювати свої вольові якості і стимулювати серйозну роботу з виховання волі.

Важливим для вчителя фізичної культури та інших працівників фізичного виховання, є знання індивідуальних особливостей підлітків. У підлітковому віці значно зростає зацікавленість „Я”, бажання пізнати себе, свої можливості, сили, здібності, це залежить, певною мірою, від знань з медико-біологічних дисциплін, особливо з гігієни та валеології; самостійного вивчення свого здоров'я, рівня культури, індивідуальних особливостей організму. Учні обов'язково повинні знати, що елементами особистої гігієни є забезпечення чистоти тіла, ранковий і вечірній душ, догляд за шкірою, волоссям, порожниною рота, гігієна одягу і взуття, водні процедури після фізичних вправ та спортивних ігор. А також про зміни гормонального складу організму, статеве дозрівання, які впливають на розвиток психіки і, відповідно, знаходять своє відображення у поведінці підлітка. Найважливішим показником медико-валеологічної грамотності школярів є знання ними індивідуальних, психофізіологічних особливостей свого організму (спадкова схильність до захворювань, функціональні особливості центральної нервової системи, тип конституції статури). Вивчати їх – це клопітка систематична робота над собою, яка сприяє виробленню самоспостереження, самоаналізу, самооцінки особливостей організму. Варто навчитись вимірювати частоту дихання, пульс і кров'яний тиск, оцінювати рівень фізичної підготовленості, вміти аналізувати реакцію організму на фізичні навантаження тощо. Знання заходів долікарняної медичної

допомоги - найважливіший показник медико-валеологічної грамотності, націлений на самооздоровлення організму та формування здорового способу життя. Враховуючи досягнення валеологічної науки, варто постійно вдосконалювати та змінювати свій спосіб життя.

Самооцінка власної особистості у підлітка починається також з вивчення тих, хто його оточує; дослуховується до того, як інші оцінюють ті чи інші вчинки і риси людей, і проектує цю оцінку на собі. Але через недостатність знань, життєвого досвіду самооцінка підлітків, зазвичай, недосконала. Інтенсивний розвиток самосвідомості у підлітковому віці зумовлює потребу в самовихованні. Підлітки прагнуть стати активними, сильними, сміливими, витривалими, мужніми. Наприклад, реальні можливості виховати у собі якості сильної волі, хлопчики бачать у заняттях різними видами спорту.

Важливою особливістю підлітка є бажання до самоствердження, що виражається в самостійності думок, суджень, рішень, у бажанні посісти своє місце в суспільстві, і перш за все, у середовищі однолітків. У підлітків яскраво виражені почуття колективізму, товариськості, обов'язку і честі. Вони швидко засвоюють моральні норми і правила поведінки, прийняті у колективі однолітків, цінують думку товаришів. Колектив підлітків має більш складну структуру, ніж колектив молодших школярів. Відношення у ньому формуються за принципом „ділової залежності”, а також симпатії, антипатії, довіри, поваги, байдужості і т.д. Місце кожного члена колективу у цій системі відношень багато в чому залежить від морально-психологічних якостей – сміливості, стійкості, готовності до взаємодопомоги, підтримки, здатності бути хорошим другом. У колективі виокремлюються підлітки, які важко піддаються вихованню. Вони байдуже ставляться до навчання, періодично порушують дисципліну, бувають грубими й нечесними – це найчастіше пов'язано з певними відхиленнями у психічному розвитку, надлишковою вразливістю, хворобливим самолюбством і деякими іншими індивідуальними особливостями. Перевиховання підлітка має опиратися на

позитивні риси його особистості, які можуть яскраво проявитися тоді, коли він відчуває доброзичливе ставлення до себе, бачить реальні перспективи для самоствердження. Заняття спортом у шкільних секціях, ДЮСШ – один із засобів перевиховання „важких” підлітків.

У підлітковому віці проходить перебудова основних фізіологічних систем організму, зокрема м'язової, кровоносної, дихальної та нервової систем. Під кінець підліткового періоду основні показники функціонального стану окремих органів і систем дівчаток та хлопчиків наближаються до показників дорослого організму. Хлопчиків цього віку особливо захоплюють вправи, ігри з елементами силової боротьби. Після великих фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється і свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до відносно тривалих рухових дій. До 14-15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економічності рухів, а також в основному закінчується формування характеру, що ускладнює діяльність нервової системи, і нерідко виражається у неврівноваженості, загостренні почуття самолюбства та ін. Тому підліткам потрібні знання, що допоможуть скорегувати поведінку, оцінювати ризики, зберігати і поліпшувати здоров'я та спосіб життя. Коли особистість перебуває у складному психологічному стані, відчутний неоднозначний вплив на формування способу життя та світогляду мають засоби масової інформації. Їх (засоби інформації) можна розглядати, як особливий чинник, що впливає на формування способу життя молоді, безпосереднім об'єктом дії яких є як окремих індивідів, так і велика група людей.

Як свідчать дослідження, майже третина підлітків отримує інформацію стосовно психофізіологічних особливостей свого організму та здорового способу життя від ровесників. Їх найбільше турбує проблема стану власного здоров'я, організація відпочинку, сімейні та сексуальні стосунки. Слід відзначити, що із дорослішанням підлітків друзі та ровесники починають домінувати серед джерел потрібної інформації. Їхній вплив на позитивне

ставлення до здорового способу життя є досить помітним і може мати як соціально позитивний, так і асоціальний характер. Для поліпшення власного здоров'я радять покинути палити, не вживати алкогольні напої, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватись дієти тобто раціоналізувати своє харчування. У соціумі ровесників, однодумців у групах за інтересами досить часто формуються певні риси, притаманні останнім часом молоді, що стали одним із найбільш вирішальних механізмів соціалізації підростаючого покоління. Виникнення потреби у пізнанні власних психофізіологічних особливостей, цікавість до себе та роздуми про себе – характерна особливість дітей підліткового віку. До аналізу своєї особистості підліток звертається як до засобу, який допомагає в організації стосунків та діяльності, у досягненні особистісно значущих завдань на даному етапі та в майбутньому. Форми прояву потреби знань можуть бути представлені мотивами інтересів, ідеалами, світосприйняттям, переконаннями та ін. Від того, які потреби будуть переважати в життєдіяльності підлітка, залежать і особливості формування особистості та її спосіб життя. Адже: „Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості – найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, забезпечення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу...”. У результаті виникла потреба впровадити в освітні структури науково обґрунтовану систему навчання і виховання школярів.

2.2. Сучасний стан та чинники здоров'я українських дітей

Прогрес людства визначається його духовним, інтелектуальним і фізичним потенціалом. Одним із критеріїв будь-якого потенціалу людини є її здоров'я – найвища соціальна цінність, основна умова виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації

особистості. Тому одне з центральних місць у розвитку українського суспільства посідають проблеми генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління до повноцінного самостійного життя.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, в умовах загострення проблем здоров'я населення та демографічної кризи, особливе значення має формування здорового способу життя підростаючого покоління (зокрема через заклади освіти), тому що в їхньому організмі відбувається великий фізіологічний стрибок кількісного та якісного зростання, змінюється більшість органів і систем, поведінка та спосіб життя. Численні дослідження науковців, аналіз щорічних матеріалів доповідей на підсумкових колегіях МОЗ України свідчать про негативні тенденції у стані здоров'я підлітків.

Для збереження здоров'я людини важливою є її фізична активність, яка впродовж усього життя сприяє профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я – і є важливим засобом підвищення соціальної й трудової активності, задоволення моральних, естетичних, творчих запитів населення, життєвої потреби взаємного спілкування. Серед осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, значно менше поширено тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, а також досить незначний відсоток є Віл-інфікованих.

На здоров'я впливає незбалансоване харчування, яке призводить до зниження працездатності, погіршення зору і пам'яті, що негативно позначається на соціальній ролі підлітків. Вживання продуктів з високим вмістом насичених тваринних жирів призводить до ожиріння, розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, захворювань системи травлення, суглобів і психічних розладів.

Сьогодні, на превеликий жаль, поширене таке негативне явище, як насилля, тобто дія чи бездіяльність, що спричинюють або здатні спричинити фізичні, психічні uszkodження особистості. Також в українському суспільстві немає чіткої оцінки фізичних покарань, психічних образ; демонстрації насильства через засоби масової інформації. Насильство не розглядається як

соціокультурна детермінанта поведінки молоді, що створює ризик для здоров'я, загрожує благополуччю нації.

Наприкінці 90-х років рівень народжуваності привів до зменшення населення, що зумовило його від'ємний природній приріст. З 2002 р. (2002-2004 рр., 2008-2009 рр. та 2011-2012 рр.) спостерігається певне збільшення кількості народжених, яке, однак, не свідчить про докорінний „перелом” у тенденціях народжуваності, а є неодноразово фіксованою у посткризові (у тому числі повоєнні) роки компенсацією народжень, що відбувається до того ж на тлі „демографічної хвилі”, а також певної активізації соціально-демографічної політики, що поводить останніми роками.

У 2012 р. число народжень в Україні порівняно з попереднім 2011 р. в абсолютному вимірі збільшилось на 18 тис. осіб, а відносний показник – загальний коефіцієнт народжуваності дорівнював 11,4% – підвищився порівняно з попереднім роком на 4,0%. Найвищий за останні п'ять років рівень народжуваності в Україні зафіксовано у 2012 р., упродовж якого дітей народилося на 23 тис. більше, ніж у 2010 р. Приріст народжень у міських поселеннях у 2012 р. порівняно з 2010 р. становив 15 тис., а в селах – 8 тис. осіб. Загальний коефіцієнт народжуваності також збільшився: з 10,8% у 2010 р. до 11,4% у 2012 р. (детальніше дивитись таблиця 1).

Динаміка чисельності народжених та загальних коефіцієнтів народжуваності в Україні у 2008-2012 рр.

Рік	Кількість народжених (тис. осіб)				Загальні коефіцієнти народжуваності (%)			
	місце поселення та сільська місцевість	міські поселення	сільська місцевість	міські поселення у % до сільської місцевості	міські поселення та сільська місцевість	міські поселення	сільська місцевість	міські поселення у % до сільської місцевості
2008	510,6	340,6	170,0	200,4	11	10,8	11,6	93,1
2009	512,5	339,5	173,0	196,2	11,1	10,8	11,9	90,8
2010	497,7	326,6	171,1	190,9	10,8	10,4	11,9	87,4
2011	502,6	328,9	173,7	189,4	11,0	10,5	12,1	86,8
2012	520,7	341,6	179,1	190,7	11,4	10,9	12,6	86,5
2012 р. у % до 2008 р.	102,0	100,3	105,4	X	103,6	100,9	108,6	X

У 2012 р., як уже зазначалось, рівень народжуваності в Україні дещо зріс порівняно з попереднім роком. Це може бути наслідком не тільки сприятливої вікової структури, але й державної соціальної політики.

У період політичних та економічних змін в Україні виникла низка і медико-екологічних проблем, які становлять загрозу для здоров'я різних груп населення, передусім дітей. А здоров'я дітей – це майбутнє нації, її трудовий резерв та інтелектуальний потенціал, а також найбільш важливий ресурс будь-якого суспільства. Особливого значення стан здоров'я дітей набуває у період несприятливої демографічної ситуації. Здоров'я дитини можна охарактеризувати як стан її життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню адаптаційних та компенсаторних можливостей організму в процесі його росту. Забезпечення умов для належного формування і розвитку дитячого організму передбачає виявлення особливостей і тенденцій стану здоров'я дітей, визначення пріоритетних проблем, обґрунтування шляхів профілактики.

Погіршення стану здоров'я підлітків в Україні розпочалося ще із середини 70-х років. Упродовж 90-х років поширеність хвороб серед підлітків зросла у 1,7 рази. Варто звернути увагу, що темпи погіршення здоров'я дівчат – майбутніх матерів – значно вищі. Інтенсивність поширення хвороб серед підлітків за дев'яності роки у 13 областях України зросла в 2-2,9 рази, у семи – на 2-4 рази.

Захворюваність у дітей 0-17 років у 2003 р. становила 1175,46 у 2009 р – 1393,9 на 1000 дітей. Зростання показника захворюваності відбулося за рахунок його росту у таких нозологіях: новоутворення, хвороби ендокринної системи, хвороби ока та придаткового апарату, хвороби вуха та сосковидного відростка, хвороби системи кровообігу, хвороби органів дихання, травлення. На жаль, у нашій країні захворюваність серед дитячого населення упродовж останніх п'яти років не зменшилася, не дивлячись на певні успіхи у зниженні рівня захворюваності новонароджених. Це викликає занепокоєння органів державного управління охорони здоров'я з огляду на щорічне зростання показників захворюваності, недостатню ефективність профілактичних заходів та негативних впливів на стан здоров'я населення.

Недостатній рівень здоров'я дітей, які вступають до першого класу, ускладнюють їх адаптацію до внутрішнього середовища школи, і є причиною подальшого погіршення їх здоров'я. Структура захворюваності дітей від 0 до 17 років (2003, 2009 роки) є такою: I місце займають хвороби органів дихання 63,9% (65,6%), II – хвороби шкіри та підшкірної клітковини – 5,6% (5,3%), III – інфекційні та паразитарні хвороби – 4,2% (3,8%) та інші. За час навчання у школі кількість дітей з вадами зору зростає у 5 разів, із порушенням опорно-рухового апарату – в 1,5 рази, із порушеннями нервової системи – у 2 рази. За період 2008 – 2012 рр. рівень поширеності хвороб зріс на 10,2% – з 1885,79 на 1000 дітей відповідного віку до 19922,8. За цей самий період захворюваність зросла на 3,9% – з 1332,62 до 1385,03 на 1000 дітей відповідного віку. А за даними державної статистичної звітності у 2012 році про стан здоров'я дітей (0-17 років) у структурі захворюваності традиційно,

як і в попередні роки, переважали хвороби органів дихання (65,3%), шкіри та підшкірної клітковини (5,37%), деякі інфекційні та паразитарні хвороби (4,65%), травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх чинників (4,14%), хвороби органів травлення (3,63%), ока та його придаткового апарату (3,43%). Сумарна частка цих хвороб становить 86,52%.

Знижується придатність юнаків до служби в Збройних Силах України. У 33% призовників виявляється 2 захворювання, в 11,5% – 3, у 5% – 4. Здоровими зараз вважають тільки 10% випускників шкіл, 50% учнів мають морфофункціональні відхилення, 40% – хронічну патологію. Це зумовлює напружену демографічну ситуацію в державі. Відповідно середній вік для жінок в Україні приблизно 73,5, а для чоловіків 67 років. У 2012 році Україна посіла 29 місце за численністю населення на планеті, а за тривалістю життя – передостаннє в Європі.

В Україні очікувана тривалість життя для юнаків, які досягли 15-річного віку, на 16 років менша, ніж для їхніх однолітків із Швеції. Для 45-річних чоловіків цей розрив становить 12 років, а у віці 65 років – лише 6 років. Тобто чоловіки, які дожили до 65-річного віку, в Україні мають кращі шанси дожити до глибокої старості, ніж 15-річні юнаки. Тому саме у працездатному віці приховані найбільші можливості подовженням тривалості життя в Україні.

Неприпустимо низькі, як для європейської країни, показники тривалості життя не тільки свідчать про поганий стан здоров'я населення, але й стають індикатором загального соціального неблагополуччя. Затяжна криза здоров'я та смертності – найбільш неблагополучна прикмета сучасної медико-демографічної ситуації. Тому, з огляду на кризу у галузі відтворення населення, саме збереження та поліпшення здоров'я населення є одним з найважливіших пріоритетів. Поліпшення здоров'я і, відповідно, подовження тривалості життя, має бути кінцевою метою проведення соціально-економічних реформ у країні

Важливим чинником здоров'я підлітків є їхній фізичний розвиток. Моніторинг, що проводився у 90-і роки, свідчить про негативні тенденції у розвитку підлітків. За даними Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України, 17-20% підлітків України мають дефіцит маси тіла. 60% підлітків задоволені своєю вагою, 20% впевнені, що їм варто схуднути, 10% взагалі дотримуються дієти, 20% підлітків розчаровані своєю фізичною формою, майже 7% ненавидять своє тіло, більше 11% відчуваються некомфортно, 8% відчувають роздратування, 46% задоволені власним тілом.

У наш час існує багато показників для визначення рівня фізичної підготовленості школярів (технічні результати тих чи інших видів фізичних вправ, функціональні показники – PWC 170, MBK, ПАНО та ін.). Однак в останній час з'явилися дослідження, в яких піддаються сумніву інформативність цих критеріїв. В. Сонькін та І. Корнієнко пропонують використовувати з цією метою граничний час утримання потужності, що задається, і обсяг виконаної при цьому роботи, а також пульсові характеристики напруженості гомеостатичної регуляції.

За даними поглибленого дослідження стану здоров'я сучасних школярів та чинників, що на нього впливають, проведеного фахівцями ДУ Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України (педіатр, отоларинголог, психоневролог, окуліст, психолог), виявлено значне погіршення здоров'я дітей за період їхнього навчання в школі. За час навчання у молодшій школі більш поширеними стають хвороби органів дихання, на друге місце виходять ендокринопатії, на третє – розлади психіки та поведінки, четверту позицію займають хвороби ока та його придаткового апарату. Подальші зміни відбуваються при переході до основної школи – набувала актуальності патологія ендокринної системи, яка на цьому етапі посідала перше рангове місце, розлади психіки та поведінки переходили на другу позицію, хвороби дихання – на третю, кістково-м'язової системи – на четверту.

Аналіз динаміки спостереження за учнями в процесі навчання показав зменшення кількості школярів із I групою здоров'я (основна) від 10,1% на початку першого класу до 3,8% наприкінці молодшої школи до 1,5% протягом п'ятого класу ($p < 0,05$). Крім того, в молодшій школі знижувалася чисельність II групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7% до 46,2%, за рахунок чого збільшувалася кількість учнів із III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2% до 49,4%. Негативні тенденції продовжуються при переході в основну школу: питома вага школярів, що входили до III групи здоров'я, в п'ятому класі становить 58,0%, що значно перевищує чисельність II групи (49,3%, $p < 0,05$).

Загалом за даними досліджень лише 30% дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я. Лише у 18 – 24% дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбуваються сприятливо.

Тобто, за даними проведеного дослідження, діти шкільного віку мають незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренуваності та низькому рівні функціонального резерву серця. Саме тому у віковій групі дітей шкільного і, особливо, підліткового віку реєструється найвища поширеність хвороб та починає накопичуватись хронічна патологія.

Особливе занепокоєння викликає зростання поширеності хвороб серед дітей 7-14 років, а також тяжких захворювань, які мають хронічний перебіг та призводять до інвалідності й смертності. Поширеність хвороб дітей цієї вікової категорії за роки дослідження зросла на 5,1% і становила у 2012 р. 1963,99 осіб на 1000 осіб відповідного населення, що вище аналогічного показника у віковій групі дітей 0-6 років (1803,3 осіб).

За проаналізований період поширеність хвороб у дітей віком 7-14 років мала тенденцію до зниження лише за деякими інфекційними і паразитарними хворобами, хворобами крові та кровотворних органів, ендокринної системи, ока та його придаткового апарату, хворобами органів травлення та

симптомами, ознаками, відхиленнями від норми. За іншими класами хвороб зареєстровано зростання їх поширеності. Більш інтенсивними темпами зростала поширеність у дітей віком 7-14 років хвороб системи кровообігу – на 23,7% та природжених вад розвитку.

Підлітковий вік – це період статевого дозрівання і бурхливого фізичного розвитку. У підлітковому віці відбувається біологічний розвиток, починаючи з пубертатного періоду, до повної репродуктивної зрілості, а також психологічний розвиток від пізнавальних та емоційних типів дитячого віку до таких же типів дорослої людини, а також перехід від дитячого стану повної соціально-економічної залежності до будь-якого виду відносної незалежності. Різкі зміни в будові організму не можуть не позначитися на здоров'ї підлітків. До того часу, коли дитина вступає в репродуктивний період, вона вже має низку захворювань.

Серед причин погіршення здоров'я сучасних підлітків можна виділити стан таких визначальних щодо здоров'я складових способу життя: харчування, наявності негативних звичок, фізичної активності, відчуття власного тіла, статевої поведінки, насильства і образ та умов, які склалися в найближчому соціальному (родинному й навчальному) оточенні у контексті впливу на психічне, фізичне, духовне та соціальне здоров'я учнівської молоді.

За даними опитування у повній родині зростають 71,6% підлітків, у неповній – 17%, у реструктурованій (один з батьків не рідний) – 8%, у нерідній – 3%; 88% легко розмовляють на теми, які їх хвилюють, з матір'ю і лише 65% підлітків обговорюють свої проблеми з батьком; 67% матерів обізнані з тим, де їхні діти проводять вільний від навчання час; найменш популярним видом сімейного спілкування виявились спільні заняття спортом (не роблять цього 43% підлітків); найчастіше сім'я збирається для спільного прийняття їжі (86%) та біля телевізора (73%); впевненість у готовності батьків заохочувати і допомагати дітям у навчанні зменшувалося з дорослішанням опитуваних (із 44% до 33%). Отже, більше знають про життя

дітей матері, але у процесі дорослішання дітей батьки поступово втрачають такий контроль. Сімейне спілкування зводиться до перегляду телевізора та споживання їжі.

Що стосується середовища однолітків, у якому вони проводять дозвілля, то слід зазначити, що більшість із них мають 3-х і більше друзів (78% серед хлопчиків, 66% серед дівчат); кожен день у вечірній час зустрічаються з друзями переважно хлопці старших вікових груп; з віком ця частина молоді збільшується; старші вікові групи проводять свій вільний час, гуляючи з друзями на вулиці (73%), слухаючи музику (59%); молодші групи підлітків надають перевагу заняттям спортом (50%) і комп'ютерним іграм (44%); найменш популярними серед підлітків способами проведення дозвілля є волонтерство і художня творчість; про шкідливі звички своїх друзів більше знають хлопці (46%) і (40%) дівчата; 48% підлітків щодня часто розмовляють зі своїми друзями по телефону.

Отже, для більшості підлітків характерним є проведення вільного часу переважно з друзями. Зауважимо, що беззмістовне дозвілля, є домінантним. А це – приятливий ґрунт для розвитку девіантної поведінки.

Ставлення молоді до навчального закладу переважно позитивне. Так, 74% підлітків почувають себе комфортно у навчальному закладі; частина тих, кому подобається бути разом зі своїм класом, з дорослішанням зменшується із 71% до 54%; кожен шостий підліток вважає, що поряд із ним немає добрих і турботливих підлітків; 55% підлітків вважають, що педагоги оцінюють їх рівень успішності як „гарний”; 41% – як середній; 5% – нижче середнього; 75% опитаних вважають навчальний процес посильним, для 23% навчання складне (найчастіше напруження під час навчання відчувають старші вікові групи); 59% підлітків вважають, що вчителі сприймають їх як особистостей, 16% вважають, що педагоги їх недооцінюють.

Хоча ставлення молоді до навчального закладу переважно позитивне, але є резерви для створення психологічно комфортного середовища шкільним самоврядуванням і керівниками закладів. Разом з тим, сучасна

школа не відповідає вимогам гігієни і природньонауковим основам вікової фізіології: 59% керівників навчальних закладів зазначили, що їхній заклад потребує капітального ремонту; у 64% закладів він ніколи не проводився; у 23% – проводився протягом останніх 20-ти років. Традиційна „система шкільного життя” що пов’язана зі сидячим способом життя, пригнічує функціональні основи дитини, призводить організм до стресового стану.

До факторів, що погіршують рівень здоров’я школярів, належать: недоліки у системі охорони здоров’я; низький рівень розумової працездатності; недорозвиненість мотиваційної сфери; наслідки спадковості; незбалансованість харчування. Добового режиму харчування, рекомендованого фахівцями, залежно від віку і місця навчання, дотримуються 41-47% підлітків; 11-17% не снідають у будні дні, 8% – не снідають у вихідні; овочі і фрукти є в добовому раціоні лише у 19% школярів; 6-9% не вживають цих продуктів узагалі; знизилось вживання молочних продуктів, риби, цукру і кондитерських виробів, одночасно збільшилось вживання хлібопродуктів і картоплі. Отже, значна частина підлітків харчується нерационально. Тому доцільно було би вважати тематику з культури харчування важливою частиною навчально-виховної роботи навчального закладу.

Складний перебіг соціально-економічних реформ у державі зумовив зниження рівня життя, криміналізацію суспільства, деградацію виховної функції багатьох сімей, дитячу недоглянутість. Проблеми шкільного і сімейного виховання, недостатній рівень профілактики негативних проявів у поведінці підлітків, пошук нових відчуттів у поєднанні з відсутністю критичного ставлення до психоактивних речовин, несформованість навичок до здорового способу життя призводять до збільшення кількості учнів, які палять, вживають алкоголь, наркотичні речовини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), майже дві третини випадків передчасної смерті і третина захворювань серед населення пов’язана зі станами та формами поведінки, які закладаються в дитинстві та юності,

зокрема це стосується, в першу чергу, тютюнопаління. Щорічно помирає біля 1,8 млн. молодих людей віком від 15 до 24 років. За даними ВООЗ, палять 150 млн. молодих людей. У XX столітті тютюнопаління забрало життя 100 млн. осіб; сьогодні щорічно вмирає 5,4 млн. людей.

Алкоголь і наркотики в уваленні підлітків є атрибутом „дорослого життя”, і саме це спонукає підлітків до вживання цих речовин. Досвід курити цигарки мають від 20% до 78% підлітків; хлопці починають курити в 11-річному віці, дівчата – в 13-15 років; 11% підлітків курять щодня, а 4% – раз на тиждень; 15% підлітків починають вживати алкоголь в 11 років, а легкі наркотичні речовини (гашиш, маріхуана) пробували 16% підлітків віком 15-17 років.

За даними соціологічного дослідження, вживання пива, шампанського і слабоалкогольних напоїв засвідчили 53%, 50% і 45% респондентів відповідно.

Результати опитування українських учнів і студентів свідчить, що пробували коли-небудь курити 48% усіх опитаних, перейшли від спроб до звички курити біля 38%. Характерно, що перша хвиля куріння припадає на підлітковий вік, коли ще не завершене формування організму дитини, і сила впливу несприятливих чинників, зокрема куріння, на розвиток патологічних змін різних органів і систем надзвичайно висока. За даними спеціальних досліджень, стан здоров'я дітей підліткового віку в Україні характеризується стрімким зростанням числа хронічних соціально значущих хвороб, зниженням показників фізичного розвитку.

Зменшується кількість дітей, яких направляють до оздоровчих закладів, погіршується матеріальний стан сім'ї, зростають деградаційні процеси в ній, знижується рівень функціональної підготовленості до школи, інтерес до занять фізичними вправами. Щоденно займаються різними фізичними вправами у вільний від занять час, досягаючи відносної вікової норми фізичних навантажень, 12-30% підлітків. Фізична активність дівчат у 1,5-2,5 рази нижча, ніж хлопців. Юнаки і дівчата надають перевагу пасивним

формам проведення дозвілля: від 40% до 62% підлітків щоденно проводять біля 3-х годин за комп'ютером чи телевізором.

Користування електронно-інформаційними пристроями наражає значну частину підлітків на імовірність масового поширення неінфекційних захворювань широкого спектру. Це свідчить про те, що підліткам бракує знань і практичних навичок щодо відповідних складових здорового способу життя, і головне – це усвідомлення необхідності дотримання оптимально балансу фізичної і розумової діяльності для забезпечення гармонійного розвитку особистості й уникнення розвитку хронічних захворювань, що говорить про потребу запровадження ефективніших підходів до організації навчально-виховної роботи за цим напрямом у навчальних закладах країни.

Зростає дитячий травматизм. Практично зведені нанівець можливості організованого відпочинку дітей, розпалась більшість організацій дитячого самоврядування, позакласна і позашкільна робота поставлені у пряму залежність від фінансових можливостей школи; 38% підлітків щонайменше раз на рік брали участь у бійках, 32% – звертались до медиків із травмами, 42% підлітків не менше одного разу на 2 місяці потерпали від образ; дівчата травмуються у бійках у 1,5-2 рази менше, ніж хлопці.

Очевидно, що така ситуація потребує цілеспрямованих спільних зусиль батьків, педагогів і психологів; попередження й обмеження випадків насильства потребує спеціального навчання, а також особливої уваги до влаштування змістовного дозвілля молоді.

Значний вплив на здоров'я усіх контингентів населення має їхня статева культура. ВООЗ вважає небезпечний секс одним із п'яти глобальних факторів, що найбільше впливають на здоров'я. Окрім безпосередньої загрози життю, що зростає з поширенням епідемії ВІЛ-інфекції, наслідками ризикової статевої поведінки підлітків і молоді можуть стати розлади здоров'я, безпліддя, проблеми у статевих стосунках в сім'ї. За даними дослідження, проведеного в Україні у 2010 р., в межах міжнародного проекту „Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді”, взагалі досвід

статевих стосунків на момент опитування мали 27 – 62% підлітків, а статевий контакт у віці до 15 років – 7,2 – 15% підлітків (залежно від типу навчального закладу). Наслідком сексуальної активності можуть бути захворювання що передаються статевим шляхом. Щороку понад 12 млн. зареєстрованих випадків захворювань, що передаються статевим шляхом, 3 млн. припадають на підлітків.

Більшість опитаних підлітків (82%) використовували презервативи під час останнього статевого акту, а 11% взагалі нехтували запобіжними засобами. Тривожними є дані стосовно знань учнівської молоді про шляхи передачі ВІЛ-інфекції: чверть підлітків відповіли, що не знають про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, лише 17% мають коректні знання з цих питань при бажаному цільовому завданні досягти 95% показника поінформованості серед підлітків і молоді. 42% учнівської молоді віком 15-17 років мають досвід статевого життя, більшість з яких практикують незахищений секс; вагітність і аборти зустрічаються не так часто, але зі 796 опитаних осіб були вагітними, і в 17 випадках це закінчилося абортom. Найчастіше учнівська молодь отримує знання про метод контрацепції з телепрограм (41%), інтернету – (31%), від медичних працівників (25%). Отже, зменшення останніми роками віку початку статевого життя і збільшення чисельності учнівської молоді, яка практикує статеві контакти, в поєднанні з небезпечним нехтуванням значною частиною захисними засобами, свідчить про термінову потребу підвищення ефективності роботи з виховання культури статевих відносин. Отже, надання зрозумілої і переконливої інформації з тематики ВІЛ-інфекції та прищеплення навичок безпеки статевого життя залишається вкрай актуальним.

Охорона здоров'я дітей є пріоритетним обов'язком держави, що визначено Конвенцією ООН про права дитини, Конституцією України, низкою законів та підзаконних актів України. Саме тому в кожному навчальному закладі мають функціонувати медичні пункти, які повинні бути

укомплектовані кваліфікованими кадрами середніх медичних працівників, лікарів-педіатрів, психологів.

Медичне обслуговування в навчальних закладах до 2012 року знаходилось на низькому рівні і здійснювалось медичними працівниками поліклініки відповідно до угоди, в окремих навчальних закладах у штаті були медичні сестри. 98-99% молоді вважало нагально необхідним у навчальному закладі наявність і функціонування кабінету з медичним працівником. З 2013 року в кожній загальноосвітній школі введено посаду медичної сестри, функціонують медичні кабінети. Доцільно посилити просвітницьку роботу в навчальних закладах, щоб відновити довіру до батьків.

Отже, серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я підлітків є глибока соціально-економічна криза, глобальні економічні проблеми, зниження матеріального добробуту значної частини населення, погіршення екологічної ситуації, слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів, збільшення навчального навантаження, недосконала структура системи охорони здоров'я, відсутність у багатьох підлітків пріоритету здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя, як провідного чинника збереження і зміцнення здоров'я, відсутність оптимального повітряно-теплого і світлового режимів, порушення гігієнічних умов при складанні розкладу уроків, розумові перенавантаження, низька фізична активність, куріння, вживання алкоголю й наркотичних речовин, психологічне і фізичне насильство, низький рівень знань щодо культури статевого життя, та раціонального харчування, недостатня поінформованість щодо ВІЛ-інфекції.

І це ще далеко не всі причини погіршення здоров'я сучасних підлітків, виявлені науковцями.

2.3. Потенційні можливості оздоровчих традицій українського козацтва при формуванні здорового способу життя підлітків, учнів та студентів

Історія переконливо свідчить, що розвиток культури, мистецтва, освіти, духовності та державності може бути успішним лише на національних засадах, які є універсальними, всеосяжними в історичному розвитку народу, який разом із незалежністю здобув можливість глибше пізнати себе, свою національну сутність у всіх галузях життя, утвердити козацько-лицарський дух самобутньої Української держави. Виховання молоді на козацьких традиціях вимагає створення необхідних умов для розвитку національної свідомості. Не секрет, що певна частина молоді сьогодні не ідентифікує себе з українським народом, не має суспільних ідеалів, почуттів обов'язку, гордості, гідності, честі, нехтує національними інтересами, здоровим способом життя. „Звертання до національних джерел, включення школяра у культурно-національне середовище шляхом відродження козацьких традицій, передача молодому поколінню соціального досвіду українського народу, його національної ментальності, озброєння учня відповідними знаннями з історії та культури є ефективним засобом формування національної свідомості та самосвідомості громадянина України, розвитку його духовності, моральної, правової, трудової, фізичної, естетичної та екологічної культури, індивідуальних здібностей і таланту”.

Результати аналізу оздоровчо-виховної спадщини запорізьких козаків, цінностей козацької педагогіки дають можливість застосовувати їх до розв'язання завдань шкільної освіти. Новітні технології, які виникли у галузі освіти як засіб оздоровлення нації, сприяють покращенню здоров'я молоді, яке в останні роки стало національною проблемою. На нього негативно вплинуло те, що український народ був психологічно не готовий до тих змін, які сталися в суспільстві. Це сформувало у багатьох людей, особливо молодих, негативні психологічні стани, пов'язані з невизначеністю,

розшаруванням суспільства, збільшенням конкуренції на ринку праці. Відчуженість від суспільних цінностей, втрата життєвих орієнтирів та перспектив на майбутнє відкинули багатьох молодих людей на узбіччя суспільного життя.

Виходячи з цього, В. Ареф'єв, М. Зубалій, Р. Раєвський, В. Елашвілі відзначають, що фізичне виховання має базуватися на національних традиціях, спрямованих на виховання громадянина своєї держави. Наша держава зацікавлена у тому, щоб її громадяни мали стан здоров'я на такому рівні, яке б дозволило їй розвиватися. Грамотно застосоване фізичне виховання має покращувати рівень загальної культури молоді, давати знання про здоровий спосіб життя, бути тією основою, на якій надбудовується усе інше. Це зневажалось у тогочасному суспільстві, але має бути визначальним у впровадженні сучасних технологій фізичного виховання. Звичайно, застосування новітніх технологій передбачає використання здобутків у галузі фізичного виховання всього людства, але вони повинні впроваджуватися з урахуванням ментальності українського народу. Необхідно визначитися у тому, що можна вважати українською національною системою освіти, і як вона працює на сучасному етапі розвитку нашого суспільства. На жаль, українська система виховання не вказує чітких шляхів розв'язання цих актуальних проблем, і тому вартісна порожнеча в національній системі виховання незаповнена. Виховання, на думку дослідників, передбачає оптимальне поєднання суспільних і державних інтересів з інтересами особистісного становлення людини та її самоактуалізацію в суспільному та особистому житті. Тому в центрі формування особистісних цінностей та визначення завдань виховання в українському суспільстві має бути людина. І. Підласий, пише, що в центр виховання має стати „не просто людина, а українець. Спіратися, насамперед, треба на те, що завжди відрізняло українців з-поміж інших народів. Але брати з багатьох національних якостей треба лише ті, що мають значення сьогодні й матимуть у майбутньому”.

Що ж стосується інноваційності технології на основі козацької системи вдосконалення, то вона включає ті її пункти, які тільки починають вивчатися і не отримали достатнього поширення. Сутність і зміст спеціальних фізичних і психофізичних вправ козаків були спрямовані на самопізнання та саморозвиток; тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення захисників батьківщини. Ця система, судячи із тверджень дослідників, була найкращою в світі й передбачала культ фізичного розвитку особистості. Запорозький козак, який був фізично недосконалим, відчував свою нерівність і тому щиро прагнув підвищити свій фізичний розвиток. Більшість запорожців свій вільний час використовували для фізичної підготовки, зокрема, об'їжджали коней, вправлялися у стрільбі, фехтуванні на шаблях. Дозвілля козаків включало різноманітні фізичні вправи: плавання, біг, веслування, боротьбу, бої навкулачки тощо. Великою популярністю користувалися різноманітні змагання на силу, спритність, витривалість. Г. Боплан пише, що у святкові дні запорожці часто розважали себе кулачними боями. Вони збирались увечері на січову площу, розділялись на дві лави, – одна складалась із верхніх, друга – з нижніх, – і вступали в бій. Цю тезу підтверджує й А. Сфіменко: „Дуже поважалась у них сила, і вони думають, що для їх куреня велика честь, якщо на кулачному бою їм вдасться побити інший курінь”. Коли не було війни, козаки постійно розважались у свята кулачними боями. Почнуть діло жартома, сили пробують, а закінчується часто тим, що інколи славного молодця як мертвого додому тягнуть. Буває і так, що все військо, всі 38 куренів, розділяться на два табори, в одному верхні, в іншому нижні курені, і почалася веремія”. Всі ці та інші вправи мали військово-прикладну спрямованість і були засобом фізичного розвитку козаків. Пізніше вони набули значного поширення у різноманітній системі єдиноборств.

Як свідчать літописи, слабкого козака січове товариство ніколи не вибирало в старшини. З цього приводу Й. Мюллер писав: „Військо без вождя – тіло без душі, а у міцного вождя – міцне тіло. Виходячи з військової необхідності, вони [козаки – авт.] обирають вождя серед сильних людей.

Таким могутнім вождем був Іван Підкова, гетьман низових козаків, який був такої міцної породи, що гнув підкови. Ось чому за ним закріпилося прізвисько Підкова”.

На Запорізькій Січі завжди існував культ максимального фізичного розвитку особистості. З цього приводу мав рацію видатний історик України Михайло Грушевський, який стверджував, що період існування Запорізької Січі – це найбільш яскравий і цікавий період українського життя і з погляду українця-потомка, і з погляду стороннього дослідника-історика. У цьому лицарському осередку гартувалася славна когорта видатних українських гетьманів, мудрих державних діячів та полководців. Такими були Богдан Хмельницький, Іван Богун, Петро Сагайдачний, Северин Наливайко, Павло Павлюк, Іван Сулима, Максим Кривоніс, Іван Сірко, Іван Мазепа, Максим Залізняк, Семен Палій та багато інших. Запорізьке козацтво – це гордість української нації, найвищий її злет у своєму віковичному розвитку.

У здоровому тілі козака завжди панував здоровий дух. На основі детального аналізу історичних документів можна у загальних рисах відтворити систему загартування запорозьких козаків.

За давнім звичаєм більшу частину року запорожці ходили у легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом. Організм козаків поступово пристосовувався до навколишньої температури, нижчої від температури тіла, завдяки дії повітря непомітно зникало збудження, поліпшувався сон, з’являвся бадьорий та життєрадісний настрій; позитивно впливали повітряні ванни і на серцево-судинну систему, сприяли нормалізації артеріального тиску і покращували роботу серця. Дуже велике значення для загартування козаків мав сон на свіжому повітрі. Це підвищувало стійкість організму до простудних захворювань верхніх дихальних шляхів.

Великого поширення серед запорожців набуло загартування водою. За словами Д. Яворницького: „Козаки вставали на ноги із сходом сонця, зразу ж умивалися холодною джерельною або річковою водою”. Це ж підтверджує і

А. Кашенко: „Всі запорожці вставали до схід сонця і йшли на річку вмиватися або купатися”. Загартування водою, в порівнянні з повітрям, мало сильніший вплив. Холодна вода викликає спочатку звуження поверхневих кровоносних судин, що містяться в шкірі та у підшкір’ї. У цей час кров з них переміщується в глибоко розміщені судини, з’являється „гусяча шкіра”. Після цього серце починає працювати енергійніше, кровоносні судини шкіри розширюються, кров знову переміщується до шкіри, з’являється відчуття теплоти. Така своєрідна гімнастика, завдяки якій судини своєчасно розширюються і звужуються в залежності від температурних умов, дозволяла швидко адаптуватись козакові до різноманітного середовища.

Серед різноманітних фізичних вправ козаки нерідко надавали перевагу плаванню. З одного боку, плавання мало прикладне спрямування. Без уміння плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час. З іншого боку, плавання – один з найбільш ефективних методів загартування. Воно має велике оздоровче значення, зміцнює серцево-судинну, дихальну і м’язову системи, сприяє гармонійному розвитку особистості. Як зазначає А. Кашенко, „купалися запорожці не тільки влітку, а й восени, а хто – так і всю зиму”. Майже неймовірно: частина козаків купалася навіть взимку. Це ж яку потрібно мати витримку, силу волі, рівень загартуваності, щоб увійти в холодну, крижану воду. Можна стверджувати, що традиція „людей-моржів” у нас давня, вона була притаманна козацькому способу життя. Часто проводились змагання з пірнання у воду. Для цього старшина впускав прокурену люльку у річку, і молоді козаки наввипередки пірнали, щоб дістати її із дна. Особливо почесно вважалося взяти люльку з річкового піску без допомоги рук: одними зубами, і так винести її на поверхню.

Найбільш відповідальним випробуванням для молодого чоловіка було подолання дніпровських порогів, і тільки тоді він отримували звання „істинного” запорозького козака. Подолати пороги було справою дуже тяжкою і небезпечною. Ось як описує перехід через пороги Е.Лясота: „Пороги – це підводні камені або скелясті місця, де Дніпро тече через

суцільне каміння й скелі, частина з яких під водою, частина на рівні з нею, а деякі виступають високо над водою, тому плити дуже небезпечно, особливо коли вода низька. В небезпечних місцях люди виходять, й частина їх притримує човни на довгих мотузках чи линвах, а частина заходить у воду, підіймає човни над гострим камінням і повні переносить. При цьому ті, хто притримує човни линвами, повинні уважно стежити за тими, що у воді, й натягати чи попускати линви за їх команду, аби човен не вдарився, бо його легко пошкодити”. Козацька старшина та досвідчені козаки, уважно і прискіпливо, з відповідальністю перевіряли загартованість і витривалість юнаків. З історичних свідчень Г. Боплан дізнається, що у козаків існував звичай приймати до свого кола тільки того, хто пропливе всі пороги Дніпра: „Серед козаків жоден не вважатиметься справжнім козаком, поки не перейде всіх тих порогів”. Водночас потрібно зазначити, що навіть тоді, коли молодика приймали до „істинного” козацтва, він не припиняв займатися фізичними вправами. На нашу думку, в Запорозькій Січі, так само, як і в стародавній Греції, існував культ фізичної досконалості.

Кожну весну вище дніпровських порогів козаки влаштовували змагання з веслування поперек бурхливої річки. Перемагав той, чий човен фінішував на протилежному березі точно проти місця старту. В непрохідних дніпровських плавнях козацька молодь під наглядом найбільш досвідчених запорожців в постійній праці загартовувала своє здоров'я і розвивала спритність. Цьому сприяло полювання, плавання, рибальство і постійні змагання з веслування.

Під впливом регулярних дій зовнішнього середовища (сонця, повітря, води) відбувалося поступове пристосування організму до таких змін, що сприяло профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров'я та повноцінному довголіттю. На міцне здоров'я та довголіття запорожців звертали увагу практично всі мандрівники й дослідники, які відвідували Січ. Зокрема, Г. Боплан писав, що козаки мають міцне здоров'я і майже не знають хвороб. Відомий знавець історії та звичаїв запорожських козаків

Д. Яворницький зазначав: „Запорожець не знав ні „доб”, ні „дабе”, тому був здоровий, вільний від хвороб, вмирав більше на війні, ніж вдома. Зараз народ слабкий, порожній і недовговічний: як дев’яносто років прожив, то й стежки під собою не бачить, а в старину в сто років людина тільки в силу вбиралась. Тому запорожці жили і весело, і довго”.

Запорозькі козаки дуже високо цінували цілющі властивості сонячного проміння і тому прагнули якомога більше часу побути під його дією. Слід враховувати, що козаки жили на берегах річок, озер, ставків, де ультрафіолетових променів значно більше, тому що вони відбиваються від води. Під дією сонячного проміння у козаків підвищувався тонус центральної нервової системи, розширювався кров’яний тиск, посилювалось потовиділення, знищувались мікроби і руйнувалися отрути, які виробляють ці мікроби. Внаслідок тривалого перебування козаків на сонці відбувалась пігментація шкіри, яка набувала коричневого кольору. Вона захищала запорожця від надмірного сприймання ультрафіолетових променів. Француз Н. де Бартеон, характеризуючи козаків, порівнював їх з індіями: „...Козаки – дужі, загартовані.”.

Одним із важливих компонентів, що забезпечує міцне здоров’я, є раціональне харчування. Згідно з дослідженням Д. Яворницького, у Запорозькій Січі на стіл подавали такі страви: соломаху (густо зварене на воді житнє борошно), тетерю (не дуже густо зварене на квасі житнє борошно чи пшоно), шербу (рідко зварене на риб’ячій юшці борошно). Круту тетерю їли з риб’ячою юшкою, жиром, молоком або водою. Мамалигу (тісто з проса чи кукурудзи) їли з бринзою чи пастремою – висушеною на сонці бараниною. Ласували козаки і м’ясом, зокрема свининою і дичиною. Із задоволенням споживали рибу. Не відмовлялись від вареників, сирників, гречаних галушок з часником. Специфічною козацькою стравою були загреби-коржі, які називались так тому, що їх клали в натоплену піч і загірбали попелом та гарячим вугіллям. Їжу запивали різноманітними напоями із металевого або дерев’яного посуду.

Раціон харчування козаків був побудований на природній здоровій калорійній їжі за принципом роздільного харчування. Споживання їжі у такий спосіб покращувало травлення, економлячи реактивні ресурси організму – гормони, ферменти, шлунково-кишковий сік.

Однією із особливостей харчування козаків було незначне споживання печеного хліба. Козацькі страви, не дивлячись на свою калорійність, дуже легко засвоювались організмом. „Важку” їжу козаки споживали лише на свята. Козацька кухня будувалася на традиціях народної кухні, що формувалась упродовж багатьох століть, і добре була адаптованою до організму українців-козаків. Таким чином, їжа козаків була збалансованою та повноцінною і, разом з тим, простою й помірною. Головною ознакою козацької їжі була простота і різноманітність, що забезпечувало високу працездатність і міцне здоров'я. Запорожці дивились на простоту і помірність, як на одну з важливих і необхідних умов їх переможності в боротьбі з ворогами: тільки той, хто переміг себе, свої надлишкові потреби, спроможний перемогти недруга. За козацькою приказкою, „запорожці як малі діти: дай багато – все з'їдять, дай мало – довольні будуть”.

Важко переоцінити досвід запорізького козацтва щодо підходів до формування здорового способу життя. Їхня система виховання поєднувала фізичний й інтелектуальний розвиток. У січовій школі, що існувала при церкві Святої Покрови, вихованці оволодівали читанням, письмом, хоровим співом та музикою. Їх привчали до національного способу життя і поведінки, оборонно-військової справи. С. Сірополко, що досліджував систему виховання у Січовій школі, писав: „...Молодиків у школі і поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниці гострозоро стріляти й списом добре колоти”.

Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців вчили добре маскуватися в різних умовах, в тому числі і славнозвісному козацькому характерництву – довгий час проводити під водою, дихаючи через очеретину. „...Виріже собі

очеретину, простромить у колінці її дірочку і, взявши у рот, поринає у воду з головою. Красчок очеретини, вистрошений з води поміж очеретом та осикою, зовсім був непомітний, а проте козак через нього дихав і міг досидіти під водою, поки татари відходили далі”. Все це фізично розвивало учнів, підносило їх дух, вселяло оптимізм, віру в свої сили, можливості. Для школярів передбачався час на розваги та ігри. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону, влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу. Така система навчання та виховання давала той обсяг знань і вмій, які потрібні були козакові-воїну, вона розвивала у дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі якості, необхідні у сповненому небезпеки козацькому житті.

Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря, у процесі народних ігор, змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність. Традиційними були змагання на конях (скачки, перегони та ін.). Козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби. У Запорозькій Січі виховання юнаків – майбутніх воїнів – було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. Характерною особливістю навчально-виховного процесу був суворий розпорядок дня та контроль за дітьми з боку старших козаків. Так, у козацьких (і особливо в січових) школах за здоров'я дітей, їх фізичний, вольовий гарт відповідали закріплені за ними досвідчені козаки, вчителі-наставники, священники та шкільні отамани, які обирались учнями на демократичних засадах. Такі традиції козацтва ми вважаємо за потрібне використати для виховання у сучасній національній школі.

У досліджуваній період спостерігається перехід явища становлення здорового способу життя на якісно новий рівень. До фізичного і психічного компонентів додається соціальний. Новий час завершується тим, що поняття „здоровий спосіб життя” людини формується як цілісність.

Козацька система загартування організму, певною мірою, відповідає вимогам інноваційних технологій фізичного виховання із застосуванням народних традицій: „... бойові мистецтва козаків є на сьогодні новим видом єдиноборств для української молоді, їх методика є інноваційною та близькою до менталітету українців”. Найвідоміша система єдиноборств лягла в основу козацького танцю „гопак”. На думку В. Артикула, „бойовий гопак – це стрибова система віддаленого бою, що не поступається світовим стилям східної боротьби”. Важливими критеріями прийомів бойового гопака вважалися швидкісно-силові характеристики їх виконання і їхня біомеханічна доцільність. Ці прийоми в основному запозичені з живої природи та життєдіяльності людей.

Стійки у бойовому гопаку розділялися на дві групи. До першої зараховували стійки, які виконувалися козаками перед початком двобою – це було вітання з партнером. До цієї групи належало також положення „тризуб”. Воно приймалося під час різних ритуальних обрядів, зокрема, при виконанні молитви або під час медитації.

До другої групи входили бойові стійки гопака. Тут багато виразних поз, здебільшого вони відрізняються положенням рук і ніг. Наприклад, при стійці „свічка” ступні ніг розташовані разом, руки опущені вниз, плечі випрямлені: при стійці „щерег” носки ніг розведені в сторони. Ці стійки використовувалися переважно перед початком виконання вправ або перед двобоєм.

У наступальних бойових стійках руки борців підняті до рівня підборіддя, а проекція центру ваги є несиметричною. Центр ваги значно зміщений і, залежно від того, на яку ногу зміщена вага тіла, вперед чи назад, вони поділяються на наступальні („вой”, „щит”) та захисні („мур”, „вежа”). До цих видів належить також симетрична стійка „вершник”, з опорою на одній нозі – „журавель” і стійка „ведмідь” – з піднятими догори руками і зігнутими в колінах ногами. Як бачимо, переважна їх більшість тією чи іншою мірою моделювала особливості руху і поз птахів, окремих видів

діяльності людей. Це є характерною ознакою того, що боротьба гопак вдосконалювалася впродовж багатьох століть на підставі спостережень за живою природою. Підтвердженням цього були різноманітні специфічні позиції, у які ставав козак після удару суперника, і виконання власних дій. Це, зокрема, – „павук”, „жабка”, „собачка”, які є зручними для наступних ударів ногами.

Головними засобами пересування під час двообою у гопаку були бойові кроки, біг, стрибки, повзунці. Серед кроків виділялися: основний крок, „тропотянка”, м’який крок, галоп, ковзний крок, крок аркана, задній крок, крок „прибій”, перехресний крок, крок „чесанка”, крок „дубони”, „стукалочка” та ін. Аналіз назв підкреслює їх тактично-бойову спрямованість. Так, крок „чесанка” відволікав увагу супротивника специфічними рухами ніг. Крок „дубони” (від дієслова дубонити-зчиняти шум притупуванням ніг) відволікав увагу супротивника від основних намірів. З бойових бігів виділялися: „доріжка”, „вихилясанка”, „дрібущка”, біг з підстрибуванням, галоп. У переважній більшості різні типи бігу відігравали таку ж тактично-бойову роль, як і кроки”.

Важливим розділом техніки бойового гопака були способи враження супротивника. Вони розподілялися на удари частинами тіла (руками, тулубом, головою, ногами) і предметами (палицею, бунчуком, списом, шаблею).

У свою чергу удари однією або двома руками, виходячи з напрямку їх дій, поділялися на удари долонею, передпліччям, ліктем, плечем, які виконувалися прямо, збоку, знизу і зверху. Вони спрямовувалися в голову, тулуб і ноги суперника. Багатий технічний арсенал мали способи ураження супротивника частинами долоні. Це, зокрема, „крижень”, „ляпас”, „злич”, „сікач”, „чикольник”, „гупан”, „тумак”, „зап’ясток”, „дріль”, „штрик” тощо. Ці та інші способи давали змогу максимально використовувати довжину рук, ударні площини долоні і не підпускати до себе супротивника занадто близько.

Найбагатшою частиною бойового гопака були способи ураження ногами. Складаючи основи цього бойового мистецтва, вони диференціювалися залежно від частини ноги, якою козак завдавав удару. Удари здійснювалися ступнею, гомілкою, коліном, стегном однієї або двох ніг. „Ці прийоми здійснювалися на місці або у стрибку в повітрі. Сюди належали: „повзунці” – способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла; „копняки” і „гинки” – способи ураження середньої і верхньої частини тіла ударами ніг у стрибку в повітрі. Також: „розніжка” – удар у стрибку обома ногами в боки; „щупак” – удар у стрибку двома ногами вперед; „пістоль” – удар однією ногою у стрибку вбік; „чорт” – удар у стрибку з поворотом тіла на 360 градусів; „коза” – удар у стрибку в оберті та ін”.

Дослідник бойового гопака І. Шрамко пише, що козаки танцювали свій військовий танок так, що в ньому видно й сьогодні рухи воїна в битві з таким же воїном-професіоналом. „Учили козаки чотирнадцять „па” віртуозного танцю так, як сьогодні вчать акробатів за допомогою спеціальних ременів-лонжів. Часом такі складні й важкі „фігури” виконувалися на столі, посеред напоїв і страв, аби не зрушити жодної чарчини, тарілочки, карафки з місця. Ось такий окомір і вестибулярний апарат розвивався у справжніх козаків”. Психофізичний та історико-етнографічний аналіз гопака переконує в тому, що всі збережені на сьогодні його елементи є складними акробатичними вправами, а багато ударів ногами і руками – були складовими самозахисту наших предків у боротьбі з ворогами. Сьогодні той величезний пласт фізичної культури козаків, що зберігся у фольклорі.

Інноваційними є й інші види козацької боротьби, що безпосередньо впливають на вибір засобів у технологіях фізичного виховання. У них за основу взято надбання героїчного минулого козацької доби у фізичному вихованні молодих козаків. Серед них виокремлюють гойдок, спас, боротьбу на ремнях, навхрест, на палицях тощо. Боротьба гойдок, була призначена в основному для розвідників-пластунів. За цією системою боєць

„приклеювався” до суперника, повторював усі його рухи, а в разі допущеної помилки через розгубленість, необачність, страх, відчай нападав на нього, брав у полон чи знешкоджував. Прийоми цього виду єдиноборства дозволяли козакові битися вночі з кількома суперниками.

Система козацької боротьби „спас”, яка на сьогодні є найбільш відомою, мала не атакуючий, а суто оборонний характер. Для неї притаманне багаторазове, скурпульозне відпрацювання блокування дій суперника. Бойове мистецтво „спас” вимагало від козака величезного здоров’я, завдяки якому можна було опанувати прийоми бою чи протидіяти у бою ворогові. Сам „спас” традиційно розглядає три складові здоров’я: фізичне, енергетичне і духовне. Проте це не суперечить загальноприйнятим складовим здоров’я. Просто сам рівень психічного здоров’я у козака-спасівця забезпечується розвитком енергетичного і духовного здоров’я, а соціальне здоров’я виховується за рахунок наслідування козацьким звичаям і традиціям, на основі яких і формується неписаний кодекс честі козака, бо оснований на принципах совісті, тобто інтуїтивного сприйняття козаком справедливості. Православна віра і козацький звичай налаштовують на сприйняття справедливості, яке базується на принципах колективізму і гуманізму. В історії України було немало видатних діячів, котрі володіли мистецтвом „спаса”, умінням свідомо входити в такий стан, у якому відкриваються надприродні здібності, вдсятеро збільшуються фізичні сили, виділяється психічна енергія, що також впливає на супротивника.

Володінню спасом на Запоріжжі приділялась особлива увага, оскільки людина, яка оволодіває спасом, стає психологічно незалежною, волю її неможливо підкорити чи подавити. Спас-характерник може підкоритися лише добровільно, при повному розумінні того, що відбувається. Володіння прийомами „спаса” відіграло визначну роль у долях окремих людей, мало свій вплив і на хід історичних подій.

Дослідники відзначають, що найдосконалішою у теперішній час є боротьба характерників під назвою „господар ночі”, яка вважається

вершиною козацьких бойових мистецтв. Застосування народних традицій у вигляді козацької боротьби характерників виграють, насамперед, у тому, що мають високі орієнтири для молоді у справі самовдосконалення. Козаки-характерники володіли уміннями дещо схожими на ті, що сьогодні демонструють екстрасенси. Характерники часто впливали на морально-вольові якості противника, намагалися налякати його, поширити інформацію про свою силу і непереможність. Окремі козаки спеціальними вправами досягали неймовірного ефекту, коли „тіло грає” і бойові удари противника не відчуються. Такі козаки миттєво концентрували внутрішню енергію в ту частину свого тіла, куди спрямовувався удар противника. Цей вид боротьби овіяний славою і легендарністю. „Характерники вмili залякувати ворога, навіювали йому інформацію про свою силу і непереможність, про те що їх не бере ні куля, ні шабля, ні вогонь, ні вода. Вороги нерідко вірили, що козаки могли брати голими руками розпечені ядра, обминати кулі тощо. Такі козаки могли робити багато речей, які психічно приголомшували ворогів, морально їх послаблювали”.

Такі реальні легендарні факти із життя козаків-характерників стимулюють сучасну молодь шукати і розвивати в собі фізичні й духовні резерви пізнавати свої можливості.

Сьогодні в Україні групою фахівців-ентузіастів сформовано національний вид спортивного єдиноборства під назвою „Український рукопаш Спас”, приналежність якого до національних видів спорту підтверджується його походженням. В основі цього виду лежить українська ідеологія, українські традиції, наука і методологія. З того, що відомо на сьогодні, можна стверджувати: український спас виконує спортивну, емоційно-видовищну, естетичну і комунікативну функцію, а також, на наш погляд, освітню, оздоровчо-профілактичну і лікувальну. Слід відзначити позитивний функціональний вплив українського рукопашу „спас” на розвиток суспільства і досить значний розвиток особистості людини, адже дозволяє підготувати абсолютно здорових і фізично досконалих людей, що

мають базові основи фізичної підготовки і володіють уміннями, навичками вести не тільки індивідуальний, але груповий і колективний рукопашний бій. Сюди додається його точно визначена національна приналежність та підготовка спортсменів на основі національних традицій та ідеології. Манеру ведення поєдинків з українського рукопашу „спас” вирізняють високий темп, різнобічна техніка і своєрідна тактика. Ефективність техніко-тактичної підготовки має універсальний характер, оскільки досить швидко дозволяє досягнути успіхів у інших видах спортивних єдиноборств, зокрема, у боксі, кік-боксінгу, джіу-джитсу, рукопашному бої тощо. На нашу думку, саме ці характерні особливості вирізняють „Український рукопаш Спас” від інших спортивних єдиноборств, що представлені у спортивній класифікації України.

В основі бойового мистецтва „спас” лежать козацькі методи і засоби оздоровлення, профілактики та лікування захворювань, що включають в себе використання природних факторів загартування тіла і духу, засоби фізичних вправ і методи народної медицини, а також сучасні методи і засоби здорового способу життя, зокрема, ліквідації шкідливих звичок, збалансований режим праці й відпочинку, харчування, очищення організму, дотримання правил особистої гігієни. Козацтво утверджувало новий спосіб життя, який поглиблює і збагачує традиційний спосіб життя українського народу. Козаки дбали про фізичне, моральне і духовне здоров'я своєї нації, щоб не замулювалися джерела народної мудрості, національної свідомості та історичної пам'яті. У них була сформована така сила духу, яка викликала подив у багатьох європейців, навіть у ворогів українського лицарства. Студенти, тренери з різних видів спорту, викладачі фізичного виховання, дедалі ґрунтовніше ознайомлюються з теорією і практикою козацьких видів єдиноборств (бойовий гопак, спас, коло хрест, боротьба навулачки, на поясах, на палицях, тощо) і переконуються, що національні (козацькі) види фізкультури і спорту враховують і розвивають особливості психології, філософії українців.

В останні роки в нашій країні набула поширення така нова форма фізичного виховання молоді з патріотичною спрямованістю, як „злетити” козаків, де проводяться змагання з козацьких видів єдиноборств. Аналіз сучасного козацького руху свідчить, що структура форм, методів і засобів фізичного виховання за методиками єдиноборств є досить різноманітними й унікальними за характером впливу на виховний процес та фізичну підготовку молоді. Вивчення історичного минулого козаків показує, що вони займалися фізичними вправами з навантаженням: тому в сучасних умовах на заняттях за інноваційними технологіями на народних традиціях можна використовувати засоби і методи атлетичного тренування.

Вирізнялися козаки і витривалістю, що досягалося застосуванням відповідних засобів фізичного виховання, як от: біг та його різновиди, тривалі за часом вправи та спеціальні психофізичні вправи для відновлення. Тому в розробці нових технологій у навчальних закладах можуть бути використані засоби фізичного виховання, подібні до козацьких: вправи з аеробіки та психофізичні вправи, що ефективно доповнюються елементами з єдиноборств.

Спеціальні фізичні і психофізичні вправи запорожців є досить дієвими засобами фізичного гартування і спрямовуються на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення як юнаків, так і дівчат. Свідченням цього є розвиток у нашій країні також жіночої вільної боротьби, розроблених методик із фізичного виховання з урахування особливостей жіночого організму. З національних козацьких видів єдиноборств жіночі команди завойовують призові місця на міжнародних і всеукраїнських змаганнях. Наші національні види фізичної культури, спорту, єдиноборств значно більше, ніж, наприклад, зарубіжні види єдиноборств (айкідо, дзюдо, у-шу та інші) сприяють розвиткові тіла і душі.

Глибоке пізнання духу козацької доби, виявлення вищого ступеню духовності лицарів, осмислення цілей, завдань і шляхів виховання молоді у ті далекі часи, допоможе нам збагнути самих себе. Історію не можна повернути

назад, не слід копіювати те, що вже було, але все краще, високе і шляхетне, притаманне козацькій добі, ми, українці, повинні творчо відроджувати, щоб наша держава була могутньою і непереможною, а народ – високодуховним і щасливим. Пізнаючи спадщину попередніх поколінь, ми повині зробити все можливе для утвердження козацької педагогіки, оздоровчих традицій, адаптувавши їх до нової історичної епохи. «Відомий український педагог С. Русова підкреслювала, що соборною, „міцнішою нацією в наш час являє себе та, яка краще других вичерпала в своєму вихованні глибинні національні скарби й національній психології дала вільний розвиток”». Козацька педагогіка є тим дорогоцінним національним набутком, яким ми повинні творчо оволодіти і реалізовувати у своєму житті, застосовуючи нові форми роботи на традиціях українського козацтва, а старі наповнювати новим змістом. Вважаємо, що творче відродження багатих козацьких традицій та звичаїв може бути одним із могутніх гарантів підвищення духовності українського народу, всіх прошарків суспільства, поліпшення виховання підрастаючого покоління.

Традиція (від латинського слова *traditio*) означає передачу нащадкам звичаїв, правил, цінностей, форм поведінки і діяльності із покоління в покоління. Традиції – це втілення у свідомості та діях особистості світосприймання та світовідчуття народу. Якщо пильно придивитися до справи навчання і виховання запорізьких козаків як однієї із головних їх традицій, то можна помітити її тісний взаємозв'язок із загальноукраїнською спортивно-освітньою справою. Загалом можемо говорити про те що основна сутність навчання зводилася до необхідності підвищити культурний рівень козацтва (як обороноздатного кластера нації). Козацтво ж, у свою чергу, завжди підтримувало освіту та здоров'я українського народу.

У козаків постійно діяла саморегулююча система традицій, звичаїв і правил, за якими без усяких статутів, інструкцій запорізькі козаки кожного дня будували свої взаємини, виробляли особистісні цінності та регулювали свою поведінку. Науковці відмічають, що козацькі традиції українців мають

велике педагогічне значення і служать є фактором забезпечення життєдіяльності молодого покоління. Необхідно, щоб молодь брала безпосередню участь у відродженні культурно-мистецьких, громадських, оздоровчих, національних, політичних і державних традицій українського козацтва. У роботі з молоддю надзвичайно важливе значення мають такі методи й прийоми, які враховують їхні психологічні особливості.

Дослідники також підкреслюють, що у козацькій педагогіці чи не найкраще розроблено арсенал романтики та символіки, урочистостей і ритуалів, які відповідають поривам серця і душі молодих людей. Такі козацькі цінності поживляють, одухотворяють навчально-виховний процес, вносять у нього свіжий струмінь бадьорості, піднесеного настрою, викликають глибокі позитивні емоції, зосереджують увагу на основному, що необхідне у житті та діяльності.

Досліджуючи систему козацького виховання та аналізуючи результати наукових пошуків, Г. Арзютова, В. Пилата, Ю. Руденка, А. Самохи, А. Цьося, та приходимо до висновку, що у козаків на високому рівні була розвинута культура, а козацька педагогіка плекала культ міцного здоров'я, повноцінного фізичного розвитку та довголіття. Козаки створили чимало фізичних вправ, їхніх систем, спрямованих на фізичний, психофізичний, моральний і духовний розвиток людини. У козацькому світогляді спостеігався тісний зв'язок з природою. Не випадково народні та спортивні ігри, що традиційно відбувалися на весіллях та після масових зборів завжди присвячувалися матері Землі, богові сонця Ярилі, богу війни Перуну. Ігри склалися з танців, пісень, різноманітних забав та фізичних вправ, змагального плану. На них молодь прагнула показати свою вправність у плаванні, боротьбі, стрільбі з лука, киданні каменів у ціль і на відстань, верховій їзді і т.ін. Вершиною фізичної загартованості й тіловиховання у процесі військово-козацького вишколу стала система фізичної культури запорізьких козаків. Вона увібрала в себе весь багатотіковий народний досвід і була найкращою системою підготовки вояків Європи того часу.

Запорозцям вдалося створити ефективні руховоактивні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїнів. Француз Н. Бартеон дає таку характеристику запорізьких козаків: „Ці люди виростили в труді, як скіфи, загартовані всілякими злигоднями, як гуни, здатні до війни, як готи, засмагли на сонці, як індійці, і жорстокі, як сармати. Леви в переслідуванні ворога, схожі на турків у підступності, подібні до скіфів у люті, вони християни за своєю вірою”.

Особисті помисли кожного козака, його найголовніша мета протягом усього життя, були спрямовані на постійні заняття із вдосконалення свого здоров'я і психофізичного стану. Характеризуючи міцність і силу козаків, Д. Яворницький визначає, що вони, як справжні богатирі, „...товсті, металеві смуги, як снопи в полі, навколо шиї ляхів скручували, дуже тугі луки, над якими в Польщі декілька чоловік даремно силілись, натягували, граючись”. Українські козаки постійно займалися вдосконаленням свого тіла, оволодівали специфічними дихальними вправами. Доказом сили козаків, за свідченням Д. Яворницького, є такий факт: у Січі серед інших богатирів жив Васюринський козарлюга: то був такий силач, що коли він причащався, то 4 чоловіки підтримували священика, щоб він не впав від одного духа богатира тому, що як „...тільки він дихне, як від того подиху людина падала з ніг”. Слава запорізького війська була така велика, що багато істориків порівнювали козаків із найсильнішими і наймужнішими народами світу. Святою гордістю наших пращурів вважалося те, щоб українська нація та її захисники мали велетенську силу та міцне здоров'я. Прикро, що у сучасній молоді ми спостерігаємо зворотнє. Взірцем для молоді й орієнтиром лицарської підготовки мають стати козаки, які проявляли міцний військовий та фізичний гарт, здоров'я, силу волі, витримку, мужність, відвагу, вміли спеціальними вправами концентрувати свою енергію для забезпечення перемоги над ворогом у бою. Дослідників, насамперед, вражають сила, кмітливість, витривалість, сміливість, тактична винахідливість козаків.

Підсумовуючи, зазначимо, що українське козацтво було елітою нашого народу. Його морально-духовний потенціал та виховні традиції були підхоплені громадською дитячо-юнацькою організацією „Пласт”. Вихованці „Пласту” об'єднувались у курені, сотні, чети, гуртки. Керівництво цією громадською організацією здійснювала виборна старшина (курінний, суддя, писар, скарбник). Пластуни навчались фізичним вправам, брали участь у спортивних змаганнях, влаштовували вечори, де читали реферати, співали пісень, випускали газети, журнали, навчались різному ремеслу: столярному, слюсарному, шевському, переплетенню книг, збиранню лікарських рослин тощо. У такій громадсько-корисній діяльності в учнів виховувалися стійкі національно-патріотичні почуття і любов до рідного краю. Формування витривалості, фізичного гарту, волі учнів відбувалося також під час походів, екскурсій і краєзнавчих експедицій дітей та молоді у вихідні дні, які проводились із ночівлею у шатрах, із приготуванням на вогнищах їжі, із долаттям певних перешкод та незручностей. Колективізмом пластунів закріплювались загальнолюдські цінності, лицарство, гуманізм, християнська мораль, фізичний гарт та національна гідність. Досвід, отриманий дітьми шкільного віку в пластунських організаціях, був міцною базою для продовження суспільно-громадської діяльності у молодіжних організаціях „Січ”. Головною метою цих товариств була лицарсько-патріотична підготовка молоді (студентів, робітників, селян) до визволення України шляхом збройної боротьби, військово-козацький розвиток своїх членів, зміцнення їх здоров'я та моральне виховання на народних традиціях.

Загалом, духовність, здоров'я, фізична загартованість, козацьке братерство, лицарська слава, честь є гідними цінностями і цільовим орієнтиром для здійснення виховного процесу серед сучасної української молоді, а також – метою формування стійкої потреби до вивчення історії українського козацтва й відродження його найкращих звичаїв і традицій.

Традиції запорожців – це перлини духовної культури нашого народу, це те коріння, той фундамент, без яких не може існувати українська нація.

Результатом такого виховання повинна стати стійка потреба молоді у зміцненні свого здоров'я – головного чинника міцного генофонду нашої нації, – а також стійка мотивація до самореалізації у процесі сучасного державотворення.

РОЗДІЛ III

Формування здорового способу життя підлітків на традиціях українського козацтва у процесі організації і проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять у школі

Гра – одна з найважливіших галузей життєдіяльності дитини. Посидуючись із працею, навчанням, мистецтвом, спортом, вона забезпечує необхідні емоційні умови для всебічного гармонійного розвитку особистості. У руках учителя, вихователя вона стає інструментом виховання, що дозволяє максимально повно враховувати вікові особливості підлітків, розвивати ініціативу й самодіяльність, створювати атмосферу свободи, творчої розквітості в колективі та умови для саморозвитку.

У процесі гри у дітей формуються поняття про норми громадської поведінки, виховуються певні культурні навички.

Важко переоцінити ту величезну роль, яку відіграють національні ігри і забави у фізичному і моральному вихованні школярів. Завдяки їм формуються такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивається сила, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість.

Розумно організована гра є дійовим методом трудового виховання. Значна частина українських народних ігор супроводжується піснями, примовками та приказками, що не дає можливості формуватися агресивності, зверхності, почуттю переваги над товаришами.

Одним із найбільш ефективних засобів ознайомлення школярів з джерелами національної історії та культури є козацькі ігри та забави. Вони сприяють патріотичному вихованню, осмисленню себе, своєї особистості як частини великого українського народу, пробуджують національну самосвідомість, морально і фізично загартовують школярів, формують у них усвідомлену потребу здорового способу життя.

У наш час – час відродження України як незалежної і самостійної держави, насамперед потрібен в громадському житті і свідомості культ лицарства, духовних висот козаків, їхньої національної і державотворчої діяльності.

Успішне виховання дітей і молоді на козацько-лицарських традиціях залежить від оновлення змісту виховання. Потрібно так організувати систему освіти і виховання, вивчення основ наук, усі форми роботи у школі, щоб у змісті навчальної програми, за якою займаються учні, чільне місце посідала філософія, ідеологія, психологія українського козацтва, його героїчна історія, багатогранна культура, державотворча діяльність.

В основі виховання школярів мають бути основні ідеї, цінності козацької педагогіки, які становлять серцевину духовності особистості:

- любов до Бога і синівська відданість Україні, рідному народові, готовність і уміння боротися за його волю і свободу, національні інтереси;
- систематичне вдосконалення тіла і душі, саморозвиток і самореалізація всіх фізичних, душевних і духовних сил, можливостей;
- плекання глибокої поваги до етнічних предків, вдячності їм за жертовну боротьбу з ворогами України;
- оволодіння здатності бути володарем становища, господарем на рідній землі;
- формування в собі і в інших почуття честі, шляхетності, державотворчих якостей;
- плекання в кожній особистості національної гідності і гордості, національної свідомості і самосвідомості, готовності шанувати представників інших народів;
- здатність постійно виконувати обов'язки перед Україною, гармонійне поєднання особистих і загальнонаціональних потреб та інтересів, готовність до жертовності в ім'я перемоги українських ідеалів;

- вірність волелюбним заповідям борців за свободу України, плекання високих лицарських якостей людини-українця шевченківського типу;
- готовність боротися з антиукраїнськими, антидержавними явищами в житті, реалізувати українську національну ідеологію, козацьку філософію, лицарську мораль.

Варто розуміти, що виховна робота – це не нав'язування козацьких ідей і традицій учням, а природне пізнання ними цілісної, а не фрагментарно вибраної, дорогоцінної культурно-історичної, національно-духовної спадщини, складовою і невід'ємною частиною якої є козацькі традиції та звичаї, зокрема – традиції та звичаї фізичного і психофізичного загартування, здорового способу життя.

Для того, щоб учні успішно оволодівали змістом, методами і прийомами козацького способу життя, мислення, світосприймання та світорозуміння, творчо засвоювали козацьку духовність, пізнавали сутність та особливості козацької філософії, ідеології, моралі, характеру, правосвідомості як вищого українського національного духу доцільно проводити спеціальні теоретичні й практичні заняття, тренінги, вправи, коротко розповідати про них під час організації і проведення усіх форм навчально-виховної роботи в школі, вивчати з учнями пісні, думи, балади, прислів'я, приказки про козацькі звичаї і традиції, створювати музеї, матеріали яких відображали б структуру і спрямованість козацьких виховних традицій і звичаїв.

Рухливі ігри та забави у школі проводяться на уроках фізичної культури; під час фізкультурно-оздоровчих заходів упродовж навчального дня школяра (рухливі перерви, година здоров'я, година рухової активності у групі продовженого дня, прогулянки, екскурсії, фізкультурні паузи); під час організації позакласних форм роботи (спортивні секції, свята, вікторини, конкурси, змагання).

Для того, щоб ефективно використовувати усі вищезазначені форми організації занять рухливими іграми і забавами з метою формування здорового способу життя підлітків, майбутнім фахівцям фізичної культури потрібно ґрунтовно володіти методикою їх проведення (вибирати гру, готувати місце для проведення гри, робити розмітку майданчика, готувати інвентар, здійснювати попередній аналіз гри. Під час проведення гри організовувати гравців, шикувати їх, обирати правильне місце, пояснювати правила гри, визначати ведучих, розподіляти на команди, обирати капітанів, призначати помічників, управляти процесом гри, визначати результати гри, аналізувати хід гри, підбивати підсумки, визначати домашні завдання тощо).

3.1. Загальні основи організації і проведення рухливих ігор і забав у школі

Основні педагогічні завдання вчителя (вихователя) до початку проведення гри, під час проведення та після її завершення.

Основні функції керівника гри до її початку. Вибір гри. Успіх ігрової діяльності, позитивний фізіологічний і емоційний вплив на гравців залежить, насамперед, від правильного вибору гри. При цьому потрібно врахувати форму проведення занять: урок; фізкультурно-оздоровчий захід у режимі навчального дня (перерва, спортивна година); позакласний захід; у сім'ї тощо.

Вибір гри залежить від місця проведення. На свіжому повітрі можна проводити усі рухливі ігри з великою інтенсивністю та обсягом учасників; у невеликому залі можна проводити ігри із шиккуванням команд у шеренги і колони, а також ігри, в яких гравці беруть участь по черзі. Ігри та естафети слід проводити у чистому, провітреному залі або спеціально пристосованому приміщенні. Вибір гри залежить від наявності інвентаря, обладнання, а також від поставлених на уроці оздоровчих, освітніх і виховних завдань із розвитку фізичних якостей.

Педагог повинен враховувати особливості підготовки усієї групи й окремих гравців, добирати ігри і ролі у них (відповідно до можливостей)

учасників. Вибір гри залежить також від кількості дітей. Найбільш доцільно проводити ігри з 25-30 учнями.

Вибираючи гру, керуються формою заняття (урок, перерва, свято тощо). Так, під час перерви проводять ігри, які можна припинити, потім продовжити без порушення їх перебігу.

Для вибору української народної гри потрібно чітко знати завдання, які необхідно вирішити (наприклад, для розвитку сили доцільно використовувати ігри, сюжет яких пов'язаний із боротьбою, перетягуванням: „Тягни бука”, „Перетяжка”, „Ріпка”, „Петрушка”).

Добираючи ігри, необхідно дотримуватися відомого в педагогіці правила – поступового переходу від легкого до важкого. Для того, щоб визначити ступінь важкості ігор, враховується кількість елементів, які входять до тієї чи іншої гри (біг, стрибки, метання тощо). Ігри, для реалізації яких необхідно виконати меншу кількість елементів, і в яких немає розподілу на команди, вважаються легшими.

При виборі гри вчитель повинен зважати на:

- форму проведення заняття (урок, перерва та ін.);
- склад групи, вікові і статеві особливості, фізичну підготовку учнів;
- кількість учасників (є ігри, розраховані на велику кількість гравців);
- місце проведення гри (у залі чи на відкритому майданчику);
- наявність інвентаря;
- зміст усього матеріалу уроку та місце гри в певній його частині;
- час для проведення гри.

Для проведення рухливих ігор та естафет на свіжому повітрі потрібно підготувати майданчик з рівною поверхнею. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, освіжують повітря, дають тінь. Майданчик повинен мати прямокутну форму (8 м x 12 м) з утрамбованою землею (посипаною піском) та нанесеною розміткою постійних ліній. Усі сторонні речі повинні бути на відстані 2-3 м від майданчика. Бажано, щоб шкільний майданчик був красиво оформлений.

У теплу пору року майданчик (коли покриття його не трав'яне) необхідно за півгодини до гри полити водою, а взимку – очистити від снігу або втоптати, оточити його сніговим валом і посипати піском чи попелом. Коли рухлива гра або забава проводиться в залі, необхідно його провітрити, а спортивне приладдя розмістити так, щоб під час гри воно не заважало.

Для більшості ігор розмітку майданчика виконують до уроку, або під час пояснення гри. У приміщенні розмітку рекомендується робити крейдою (краще різноколірною). Цю роботу можна доручати учням, але після детального інструктажу.

Підготовка інвентаря та обладнання.

Для проведення рухливих ігор зазвичай використовують такий інвентар та обладнання: м'ячі (малі, великі, набивні), естафетні палички, кубики, обручі, скакалки, стійки (заввишки 1,5 м), кеглі, різнокольорові прапорці, лави, мішечки з піском. Для вчителя: свисток, секундомір, крейда, магнітофон та інше обладнання. Бажано, щоб інвентар був яскравим, кольоровим, помітним у грі, відповідав за вагою та розмірами віку гравців.

Інвентар необхідно утримувати в належному санітарному стані і зберігати у спеціально відведеному місці. Для гри його готують заздалегідь, щоб розкладання і роздача не забирали багато часу.

Роздавати дрібний інвентар необхідно після пояснень правил гри, бо в іншому випадку діти будуть неуважні. Для роздачі та розташування інвентаря вчитель залучає учнів, слідкуючи за тим, щоб ця робота виконувалася організовано і швидко. В іграх на свіжому повітрі (літніх чи зимових майданчиках) слід використовувати шишки, сніг, гілки, квіти тощо.

Учитель завжди повинен пам'ятати про правила безпеки учнів під час проведення рухливих ігор та естафет. Варто використовувати такий інвентар, який у разі падіння учнів, необережної передачі не зашкодить їхньому здоров'ю.

Також потрібно пам'ятати, що після гри емоційний стан дітей підвищується, тому прибиратимуть інвентар вони поспіхом, а це не буде

сприяти вихованню позитивних якостей, правильного ставлення до праці. Отже, вимагаючи добросовісного виконання учнями завдань, стежите за тим, щоб вони усе робили чітко і швидко, охайно й красиво. Старанне виконання завдання має велике виховне значення, оскільки закладає підвалини для колективної трудової діяльності.

Попередній аналіз гри.

До гри, яка буде проводитися, слід підготуватися, передбачити всі можливі ситуації, які можуть викликати азарт, або, навпаки, падіння інтересу, щоб завчасно продумати, як запобігти цьому. Вчитель, добре знаючи дітей попередньо вирішує, кому із них бути капітаном, першим ведучим, яку роль віддати найменш організованим дітям, як залучити до гри слабких і пасивних гравців. Для проведення деяких ігор він попередньо визначає помічників із учасників гри, розподіляє їхні функції, дає можливість підготуватися (наприклад, до ігор на свіжому повітрі). Помічники завчасно знайомляться з правилами гри і місцем проведення.

Важливо, щоб умови гри сприяли правильному її процесу, розвивали дитячу творчість, прививали організаційні здібності, добре засвоювали правила, проявляли свої індивідуальні здібності, товариську поведінку, уміння боротися в команді за інтереси команди.

Основні функції керівника під час проведення гри. Організація гравців. При організації та проведенні рухливих ігор необхідно враховувати направленість на досягнення виховних, освітніх і оздоровчих завдань. Керівна роль при проведенні ігор належить вчителю, адже виховна, освітня та оздоровча цінність гри, в основному, залежить від керівництва нею. За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні і фізичні якості.

Після розміщення гравців на майданчику, пояснення гри, її правил, гра починається за умовним сигналом вчителя (свисток, оплески у долоні тощо).

Завдання вчителя:

- керувати перебігом гри;

- подавати команди, розпорядження, звукові та зорові сигнали;
- робити вказівки щодо правил гри під час її проведення;
- самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль;
- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

Вказівки слід робити у доброзичливій формі, підтримуючи радісний настрій дітей. Під час ігор або естафет учням дозволяється голосно кричати, стрибати, радіти.

Шиккування гравців і місце керівника.

Шиккування гравців і місце керівника при поясненні гри у різних випадках неоднакові. Все залежить від виду гри, уміння слухати, дисципліни. Проте в усіх випадках гравців треба розташовувати так, щоб їм було добре видно і чути пояснення вчителя. Найраціональнішим є таке шиккування, з якого починатиметься гра. Керівник для кожного конкретного випадку знаходить собі таке місце, з якого всі учні могли б його добре бачити й чути.

У вихідне положення гравців можна шикувати кількома способами:

1. Група організовано пересувається відповідно до команди керівника.
2. Гравці вільно розходяться і розташовуються в залі за сигналом керівника (команда „Схід” та „Південь” шикуються на бокових лініях).
3. За сигналом (свисток, дзвоник, змах прапорця) учні швидко займають свої місця.
4. Учасники гри пересуваються за вказівкою капітана.

Застосовувати ці способи можна залежно від конкретних умов. У молодших класах застосовують, в основному, перші два. Коли гра починається із шиккування по колу, керівник, пояснюючи правила, займає місце у загальному колі на півкроку позаду. Коли гра починається з шиккування у два кола, одне біля одного („М'яч середньому”), тоді роблять одне коло, а решта гравців стають у шеренгу. Керівник стає в коло і пояснює гру, а потім будує друге коло. Якщо група організована, можна створити два кола. Керівник займає місце, щоб його було добре видно. Коли гра

починається із шикування у два кола (одне всередині другого), то для пояснення з внутрішнього кола роблять півколо, або гравців внутрішнього кола повертають обличчям до зовнішнього, а керівник стоїть у зовнішньому колі. В окремих випадках керівник може стояти всередині кола.

Більшість командних ігор розпочинається із шикування в колони на відстані 2-3 м паралельно одна одній. Такі ігри пояснюють з вихідного положення, а керівник при поясненні стає попереду колони. Коли гра починається із шикування у шеренги (одна навпроти одної) на протилежних лініях майданчика, то для пояснення необхідно одну команду поставити у вихідне положення, а другу – наблизити до першої. Після пояснення команди займають вихідне положення.

Ігри, в яких гравці розташовуються по всьому залу, пояснюють тоді, коли учні вишикувані у шеренгу. Керівник у цей час стоїть перед шеренгою на відстані 3-4 м, щоб йому добре було видно два фланги.

Обираючи спосіб шикування учнів для пояснення гри, треба враховувати освітлення залу чи майданчика (світло не повинно падати учням в обличчя).

Пояснення правил гри.

Успішне проведення гри залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей вчителя, його вміння доступно, коротко й цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом, бути об'єктивним і уважним в оцінці ігрових дій.

Є декілька способів пояснення гри:

1. ***Перший – образний, яскравий, з елементами казок.*** Застосовується при поясненні імітаційно-сюжетних ігор у 1-2 класі. Пояснюючи правила гри, треба намагатися змінювати інтонацію, вираз обличчя, використовувати елементи казки, щоб зацікавити дітей („Два моризи”, „Карасі та щука”, „Їжак”).

2. *Другий – з докладним описом гри.* Застосовується в усіх класах. Гру пояснюють детально, зупиняючись на кожному її моменті, на кожному способі дії гравців („День і ніч”, „Запорожець на Січі”).

3. *Третій – пояснення частинами.* Застосовується для пояснення складних ігор. Спочатку ознайомлюють учнів з першою частиною гри, далі виконують пов’язані з нею дії. Потім – з другою частиною. Вивчивши дії гравців по частинах, гру проводять у цілому („Лисиця у курнику”, „Знайди собі пару”, „У ведмедя у бору”, „Мак” „Збий булаву”).

4. *Четвертий – пояснення за завданням.* Застосовується у середніх і старших класах, при поясненні командних ігор. Учитель дає учням точне завдання, а ті самостійно обирають способи дій. Тут використовується їх творча активність та ініціатива („Переправа”, „Мисливці і качки”, „Білі ведмеді” „Бузьки” (українська народна гра), „Виклик номерів”).

Отже, успіх гри залежить від пояснення.

1. Розповідь повинна бути короткою, точною, лаконічною і динамічною.
2. При поясненні необхідно враховувати словниковий запас дітей.
3. Розповідь слід супроводжувати візуалізацією.

А щоб пояснення було послідовним, необхідно викладати його за таким алгоритмом:

- оголошення назви гри;
- пояснення гри;
- роз’яснення правил;
- постановка завдання перед гравцями.

При поясненні треба звертати увагу учнів на кожне основне правило, повторюючи його декілька разів. Завдання треба ставити чітко, щоб діти орієнтувалися у тому, що саме вони повинні виконати.

Основною помилкою при поясненні є поєднання правил з діями гравців. На правилах треба наголошувати неодноразово, щоб діти привчалися чітко їх виконувати.

Визначення ведучих.

Ведучий – важлива і відповідальна роль у низці ігор. Від ведучого залежить, чи буде гра цікавою. Цю роль можна довіряти не кожному учневі.

У багатьох іграх потрібні один чи кілька ведучих. Вони можуть виконувати різноманітні функції: догнати гравця, що втікає; влучити у нього м'ячем; відгадати за голосом, хто підходив, та ін. Виконання обов'язків ведучого впливає на виховання гравців, сприяє формуванню їх організаторських навичок і активності. Бажано, щоб у ролі ведучого упродовж року побував кожен учень.

Є кілька способів вибору ведучого:

1. **На розсуд вчителя.** Застосовують тоді, коли треба призначити особу, яка має певні здібності, або швидко вибрати ведучого.

2. **Вибір ведучого учнями.** Рекомендується застосовувати його частіше, бо він привчає дітей свідомо вибирати ведучих, які найбільше на те заслуговують.

3. **За результатами попередніх ігор.** Коли учнів попереджають, хто виграє – той у наступній грі буде ведучим. Проте мало підготовлені діти хоч і намагаються, але виграють рідко. Цей спосіб організовує та активізує гравців, але застосовувати його доцільно зрідка.

4. **За бажанням.**

5. **За жеребом або за допомогою лічилок.** Застосовують рахунок у вигляді лічби. На кого випаде останнє слово, той ведучий, або навпаки. Він надто тривалий, тому його застосовують в іграх, які проходять у позанавчальний час.

Розподіл на команди.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор є правильне комплектування команд. Команди мають бути рівні за силами. Розподіл гравців на команди здійснюється кількома способами:

1. **Перешиккуванням у русі** (фігурним маршируванням). Бажано, щоб діти стояли за ростом, хлопці і дівчата на різних флангах.

Використовується за командою через середину „ЛІВОРУЧ” або „ПРАВОРУЧ” в колону по 2-3-4 (залежно від кількості необхідних команд) „РУШ”. Цей спосіб є зручним, оскільки не потребує багато часу для його проведення.

2. **За розрахунком у строю.** Гравці розраховуються на 1-2-3 (залежно від кількості необхідних команд). У цьому випадку є небезпека, що команди не будуть рівними за силами.

3. **На розсуд учителя.** Він може вдало це зробити, коли знає колектив учнів, їх технічні дані і фізичну підготовку.

4. **За вибором капітанів.** Вони по черзі обирають гравців у свою команду. Команди швидко укомплектовуються і рівні за силами. Однак слабких гравців капітани беруть неохоче. Щоб цього уникнути, одну половину гравців обирають капітани, а іншу – за розрахунком або перешикуванням.

5. **За домовленістю.** Потребує багато часу. Застосовують на прогулянках, у походах. Спочатку вибирають капітанів, потім всі учні по двоє домовляються. Після цього вони по черзі підходять до капітана, який відгадує задумане дітьми.

6. **У класі можуть бути постійні команди,** які діють в одному і тому ж складі.

Для цікавішого проходження ігор та суддівства командам можна давати назви за бажанням дітей. Крім лічилок, традиційно існує й жеребкування. Найчастіше воно застосовується в тих випадках, коли дітей потрібно розділити на дві команди. Наприклад, діти за загальною згодою обирають двох найбільш майстерних гравців. Решта – розділяються на пари. Пари складаються із рівних гравців, які домовляються про умовну назву для кожного з них. Після цього підходять до ведучих і запитують:

– Соломи чи зерна? Або дерева чи заліза? і т.д. Ведучі по черзі вибирають, говорячи: соломи, заліза „солома” і „залізо” стають біля ведучих, які їх вибрали, і так, поки не утворяться дві рівні команди.

Для визначення черговості в народних іграх дуже часто застосовується вимірювання на палиці. Один гравець підкидає її і ловить однією рукою. Другий гравець береться за палицю вище тієї руки, котра ловила. Так по черзі беруться рукою вище інші гравці аж до кінця палиці. Чия рука займе простір наприкінці палиці – той і починає гру.

Вибір капітанів.

В організації командних ігор важлива роль відводиться капітанам команд. Вони відповідають за дисципліну гравців своєї команди під час гри, організують і розташовують учасників, встановлюють черговість бігу та інше. Капітанів обирають самі гравці, або їх призначає вчитель. Інколи вчитель з метою залучення до навчально-виховного процесу призначає капітаном пасивного гравця, або нестриманого учня, який легко збуджується. Це дає змогу не лише скерувати діяльність учнів, але й допомагає виховувати такі якості, як витримка, комунікабельність, уміння розраховувати власні сили і працювати в команді.

Капітанів обирають або призначають тоді, коли укомплектовані команди. У постійних командах капітани періодично змінюються. Коли капітани вибирають команду самостійно, їх обирають попередньо.

Призначення помічників.

Більшість рухливих ігор важко організувати і проводити без помічників, бо організація повинна бути чіткою і швидкою.

Помічниками призначають учнів (часто з числа звільнених за станом здоров'я), яких слід періодично замінювати іншими гравцями.

Кількість помічників у грі залежить від характеру гри, кількості команд, розмірів майданчика. Вони допомагають учителю встановлювати або роздавати інвентар. Привчати дітей до обов'язків помічників рекомендується з першого класу. Спочатку їм дають прості доручення (стежити за тим, щоб учні не вибігали за межі майданчика, не виходити за лінію раніше свистка, не вибігали до закінчення речівки), потім їх дії ускладнюють. Надалі ці учні можуть самостійно організувати та проводити рухливі ігри.

Керівництво процесом гри. Початок гри.

Після пояснення правил, розміщення гравців на майданчику, гра починається за умовним сигналом (свисток, сплеск у долоні, змах прапорцем, рукою та ін.), командою або розпорядженням учителя. Сигнал подається тоді, коли учитель переконався, що всі гравці засвоїли правила і зайняли відповідні позиції. Вчитель заздалегідь повідомляє дітям про умовний сигнал.

В іграх чи естафетах з розподілом гравців на підгрупи бажано користуватися командою: „НА СТАРТ!”, „УВАГА!”, „РУШ!”. Іноді останню замінюють сигналом свистка. Все це сприяє виробленню у дітей правильної швидкої реакції, яка необхідна буде при вивченні старту в легкій атлетиці, плаванні, лижах, ковзанах.

Ігри сюжетного характеру („Птахи у клітці”, „Кіт і миша”), де немає змагального моменту, не потребують особливо чітких команд, їх можна починати спокійним голосом „РАЗ, ДВА, ТРИ, ГРУ ПОЧАЛИ”.

Спостереження за поведінкою гравців, їх організація.

Учитель уважно стежить за діями окремих гравців і команди в цілому, робить зауваження, вводить нові правила.

Не слід зупиняти гру різким криком. Зупинити гру можна в тому випадку, коли більшість її учасників допускають грубі помилки.

У процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи, підтримувати слабших, зацікавлювати пасивних, охолоджувати запал надактивних, іноді самому вчителю варто брати участь у грі. Вчитель повинен переживати невдачі і радіти успіхам дітей. Необхідно досягти свідомої дисципліни, чесного виконання правил, виховання почуття поваги, дружби до противника. В процесі гри слід зважати на настрій гравців. При втраті інтересу до гри – з'ясувати причину. В іграх необхідно уникати образ, злості, страху, зважати на небезпечні місця, страхувати при стрибках.

Дисципліна може порушуватися внаслідок: нерівної кількості гравців; нерозуміння дітьми правил; неправильного вибору ведучих; нерівноцінного поділу команди.

Щоб правильно організувати гру необхідно:

1. Підготувати місце для гри, розмітити майданчик.
2. Підготувати інвентар, який повинен бути яскравим, кольоровим, а вага і об'єм його – відповідати віку дітей.
3. Уміло підібрати спосіб шиккування дітей для проведення гри.
4. Вибрати один зі способів пояснення гри.
5. Вибрати ведучого на свій розсуд і часто його змінювати.
6. Розпочинати гру за сигналом (зоровим, слуховим).
7. Зауваження в іграх робити обережно, терпляче, наполегливо привчати дітей до виконання правил, бо вони їх порушують несвідомо.
8. Учні, які програли, не виводити з гри, усім гравцям давати посильне навантаження.

Суддівство.

Кожна гра потребує об'єктивного, безпристрасного суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, коли не виконувати її правил. Суддя стежить за чітким виконанням правил гри.

Об'єктивне і точне суддівство має особливо велике значення в іграх з розподілом на команди, де кожна команда зацікавлена у виграші. Суддя стежить за тим, щоб команди були рівні за силами і кількістю гравців. Суддя повинен знайти зручне місце для спостереження, щоб бачити всіх гравців і не заважати їм. У деяких іграх суддя спостерігає за перебігом гри, рухаючись по майданчику. Побачивши порушення правил, своєчасно і чітко подає сигнал. Слід коректно робити зауваження, не вступаючи в суперечку з гравцями. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри.

Правильне суддівство у рухливих іграх сприяє вихованню у дітей чесності, поваги до судді і правил. Зауваження і роз'яснення щодо суддівства

потрібно робити після завершення гри. Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає, гравці перестають на нього зважати.

Виконання обов'язків помічників, суддів, капітанів команд прищеплює дітям організаторські навички. Надалі ці учні можуть самостійно організовувати і проводити рухливі ігри.

Дозування навантаження у грі.

Відповідальним моментом у керівництві рухливими іграми є дозування фізичного навантаження. Навантаження учнів у процесі гри – відповідальна справа. Тривалість гри і навантаження учнів у кожному конкретному випадку визначають залежно від завдань гри, місця її проведення, підготовленості учнів тощо. У процесі гри керівник повинен оберігати гравців від зайвого напруження. Організуючи гру, необхідно передбачити все, що може призвести до надмірного збудження. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. Щоб уникнути перевтомлення учнів, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Для регулювання фізичного навантаження у грі застосовують такі методичні прийоми:

- зміна розмірів майданчика;
- зміна різновиду вправ;
- зміна правил гри;
- усунення перешкод або введення нових;
- збільшення або зменшення часу на гру;
- збільшення або зменшення темпу гри;
- зупинки для визначення виграшу або для зауваження;
- зміна ведучого, перерозподіл обов'язків між гравцями.

Усі ці прийоми дозування навантаження необхідно застосовувати продумано, обережно, щоб не загострювати конфлікт між гравцями.

Тривалість гри на уроці може бути різною. Щоб розрахувати час на гру, потрібно враховувати такі позиції:

- контингент учнів;
- завдання уроку;
- вид і темп гри;
- місце гри на уроці;
- місце проведення гри (майданчик, приміщення);

Риси за якими можна визначити те, що учні втомилися, відображені у таблиці 2.

Таблиця 2

Перші ознаки втоми учнів під час гри у рухливі угри

Колір шкіри обличчя	значне почервоніння
Міміка	вираз обличчя напружений
Пітливість	виразна у верхній частині тіла
Дихання	дуже прискорене, уривчасте дихання через рот
Рухи	хитання, нетвердий крок
Самопочуття	скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення
Увага	помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання

Закінчення гри.

Тривалість гри залежить від педагогічних завдань, що визначались учителем, умов проведення заняття, кількості учасників та їхнього віку. Гру потрібно закінчити вчасно, коли гравці одержали достатнє фізичне та емоційне навантаження. Не слід чекати того моменту, коли самі гравці запропонують припинити гру.

Якщо гра командна, необхідно перед її початком повідомити учасників, скільки разів вона буде повторюватись. Коли гра не має визначеного кінця, заздалегідь обумовлюють час її тривалості, а також періоди зміни ведучого.

Час закінчення гри багато в чому залежить від її впливу на гравців. Гру необхідно завершувати, якщо спостерігаються:

- посилене дихання;
- неточність у діях;
- порушення правил більшістю гравців;

– пасивність дій.

В усіх випадках необхідно попередити, коли закінчується гра, адже несподіване завершення гри розчаровує учнів. Слід оголосити, що гра триватиме до забитого м'яча, зміни ведучого та ін.

Основні функції керівника після завершення гри. Визначення результатів гри. Після завершення гри необхідно оголосити результати. Вчитель повинен нормалізувати атмосферу (заспокоїти учнів), якщо необхідно зібрати дані у помічників і голосно повідомити результати. Оголошувати результат гри треба лаконічно, нікому не роблячи поблажок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їх дій і вчинків. Визначення результатів гри має велике виховне значення.

Аналіз гри.

Після повідомлення результатів гри необхідно проаналізувати її перебіг. Спочатку вчитель повинен оцінити поведінку всього класу, а потім зупинитися на позитивних і негативних моментах їх поведінки: вказати на недоліки поведінки окремих учнів, обов'язково відзначити дітей, які брали активну участь у грі, точно дотримувались її правил, виявляли творчу ініціативу.

Зауважимо, що сам процес проведення гри дуже складний: залежить не тільки від вікових особливостей дітей, а й умов роботи, підготовленості дітей до колективних ігор, їх настрою, від майстерності самого керівника гри.

У процесі аналізу необхідно розкрити причини недоліків, визначити шляхи їх усунення. Інколи можна самим учням проаналізувати гру. Це розвиває у них спостережливість, привчає їх критично мислити. Систематичне обговорення гри підвищує свідому дисципліну учнів, виховує і зміцнює товариські взаємини.

3.2. Планування занять з елементами рухливих ігор у школі

Головною умовою ефективного планування змісту уроків фізичної культури в школі впродовж чверті, року, всього періоду навчання є чітке

усвідомлення вчителем фізичної культури кінцевого результату своєї праці (моделі випускника школи) і частці рухливих ігор у цій моделі, залежно від комплексної програми.

Рухливі ігри можуть замінитись іншими місцевими традиційними народними іграми, які сприяють навчанню необхідних елементів для подальшої фізкультурно-спортивної підготовки. З певними змінами у змісті та методиці проведення їх бажано використовувати для повторення і у старших класах.

Основні документи планування. Річний план, графік навчально-виховної роботи визначають загальну логіку систематизації навчального матеріалу за розділами програми, порядок проходження його за чвертями. У процесі складання річного плану та графіка навчально-виховної роботи (перспективне планування) необхідно враховувати кліматичні умови, матеріальне забезпечення уроків, умови проведення занять, фізичний розвиток школярів. Позитивом у річному плануванні є те, що вчитель може бачити мету своєї роботи за всіма пунктами програми у кожному класі. Вчитель також зрозуміє, за який проміжок часу він повинен досягти поставлених перед ним завдань.

План на чверть (календарний або поурочний) складається на основі річного плану і є послідовним викладенням змісту кожного уроку навчальної чверті. Календарне планування повинно опиратися на принцип. Кожен урок повинен бути ланкою у системі уроків, що зв'язані логікою послідовних, побудованих один за одним і направлених на опанування навчального матеріалу конкретної теми.

План-конспект уроку – це кінцевий і найбільш конкретний документ, побудований на основі плану на чверть, який є частиною оперативного планування. Він містить конкретні завдання, програмно-навчальний зміст, методи організації діяльності школярів, методи опанування навчального матеріалу, використання на уроці наочних засобів навчання, спортивного

обладнання й інвентарю. Він завершує систему планування уроків і виконує в ній організаційну функцію.

Загальношкільний річний план позаурочної роботи з фізичного виховання школярів містить такі позиції:

- аналіз роботи школи за попередній рік та основні завдання на наступний навчальний рік;
- організаційна робота;
- навчальна робота;
- оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- спортивно-масова робота;
- робота за місцем проживання;
- агітаційно-пропагандистська робота;
- медичний контроль.

Особливості планування рухливих ігор:

- необхідно враховувати пору року (перша і четверта чверті – на відкритому повітрі; друга і третя – у приміщенні);
- необхідно зважати на матеріально-технічну базу (наявність спортзалу, інвентарю, пришкільного майданчика);
- планувати рухливі ігри необхідно із урахуванням завдань кожного конкретного уроку (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, відповідно, з комплексною програмою);
- необхідно планувати вивчення нових ігор і вдосконалення вивчених (нові ігри бажано вивчати в 1-3 чверті, а в 4 чверті закріплення ігор);
- планувати рухливі ігри можна і під час організації інших форм занять (позакласної години, великих перерв; в режимі продовженого дня; позашкільної роботи – шкільні секції, ДЮСШ, дитячі майданчики);
- планувати ігри можна спонтанно (під час прогулянки, екскурсії, туристичного походу);
- рухливі ігри можуть плануватися для шкільних свят і вечорів;

– рухливі ігри можуть плануватися і як самостійні заняття (залежно від рівня фізичної підготовки школярів і побутових умов).

3.3. Організація і проведення рухливих ігор і забав на уроках фізичної культури у школі

Основною метою навчального предмета „Фізична культура” є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання для формування здорового способу життя.

До досягнення мети необхідно підходити комплексно – через реалізацію таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у щоденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму школяра через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного із головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.
- основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Типовими вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості й статі учнів; врахування інтересів учнів до занять фізичними вправами;
- виконання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Рухливі ігри, як один із засобів фізичного виховання, широко використовуються на уроках фізичної культури для розв'язання освітніх, виховних, оздоровчих завдань відповідно до вимог програми.

Однак слід пам'ятати, що гра приносить користь лише тоді, коли вчитель (вихователь) добре обізнаний із виховними, оздоровчими та освітніми завданнями, що розв'язуються під час гри, з анатомо-фізіологічними й психологічними особливостями учнів, із методикою проведення ігор і забав.

Технологія проведення рухливих ігор і забав на уроках фізичної культури в школі – це засоби гнучкої організації навчального процесу вільного вибору видів і способів навчально-виховної роботи, що сприяє формуванню позитивної мотивації, емоційно насиченої атмосфери взаємин учителя й учнів.

Як уже зазначалося, залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів, вона може бути включена в усі частини уроку.

У підготовчій частині уроку слід проводити ігри аеробної спрямованості (ЧСС у грі 130-145 уд./хв.) невеликої рухливості (10-15

локомоцій за 10 с.) й складності з ходьбою, бігом і нескладними додатковими завданнями („До стінки”, „Крокуй”, „У ногу”, „Клас”, „Струнко”, „Швидко по місцях” та ін.)

Не обирати для проведення заняття гри, що передбачає надмірну рухливість (25 локомоцій за 10 с. і більше) уже з самого старту, оскільки значне збудження, викликане на початку уроку, може негативно вплинути на дисципліну учнів і на подальший перебіг заняття.

У підготовчій частині уроку вчитель поступово підвищує навантаження; пропонує вправи (чи ігри) для розминки всіх груп м'язів, що спрямовані на підготовку функціональної системи організму школяра до навчального навантаження; застосовує вправи з урахуванням фізичної та технічної підготовки учнів; пропонує вправи для поступового розігріву усіх груп м'язів та суглобів, а також для виконання спеціальних завдань програми; стежить за зовнішніми реакціями організму на фізичне навантаження; нагадує учням про правила техніки безпеки під час виконання завдань уроку; здійснює контроль за учнями, що входять (за станом здоров'я) до спеціальної медичної групи, тримає в полі зору (упродовж всього уроку) учнів усього класу.

Головні завдання, що вирішують підлітки у процесі ігрових занять в основній частині уроку фізичної культури такі: закріплення й удосконалення в ігрових умовах гімнастичних вправ (перекидів, опорних стрибків, лазання, переповзання, рівноваги); вправи з легкої атлетики (низького і високого старту, бігу на швидкість, стрибків у довжину і висоту з розбігу, метання); навичок володіння м'ячем (для гри в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол); вироблення мотивації до особистісного саморозвитку, навичок взаємодопомоги, цілеспрямованості дій, витримки, вміння розподіляти увагу, швидкості орієнтування в діях, розвиток організаторських навичок у командних іграх, навичок суддівства.

Ці завдання вирішуються послідовно в залежності від успішності оволодіння підлітками навичками, що пердбачені легкою атлетикою, гімнастикою, спортивними іграми тощо.

Слід врахувати, що у підлітковому віці інтереси й можливості у хлопчиків і дівчат різняться. Так, дівчат цікавлять ігри з елементами танців, ігри, що сприяють координації рухів; хлопчиків приваблюють силові ігри з ударами. Відповідно для силових ігор хлопчиків і дівчаток необхідно розбивати на окремі підгрупи.

З великою цікавістю підлітки ставляться до техніки володіння м'ячем (ведення, передавання, удари по м'ячу, кидки в баскетбольний кошик, жонгливання тощо), тому корисно використовувати ігри, в яких є елементи футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.

Бажано також використовувати ігри, в яких враховується виконання завдань, що дублюють технічні прийоми у спортивних іграх, легкої атлетиці, гімнастиці тощо.

За завданням вчителя учні повинні самостійно готувати майданчик й інвентар для ігор.

Ведучих і капітанів зазвичай обирають самі підлітки. Для розподілу на команди використовуються всі способи, у тому числі і вибір капітанами, але його слід доводити до кінця: 6-8 дітей, що залишилися, розраховують на перший-другий, щоб не зачіпати підліткового самолюбства.

Слід пам'ятати, що у підлітковому віці переважно завершується формування характеру, але, разом із тим, фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що нерідко виражається у невірноваженості, загостренні почуття самолюбства та ін. Тому керувати іграми треба з особливим тактом, витримкою, вміннями, поєднуючи всі ці якості з вимогливістю, вміннями уникати конфліктних ситуацій.

Особливо рекомендується проводити з підлітками змагання з рухливих ігор.

В основній частині уроку слід проводити ігри аеробно-анаеробної та анаеробної спрямованості (ЧСС у грі 145-160 уд./хв.) з високим темпом рухових дій (25 локомоцій за 10 с. і вище). Рекомендовані ігри: „Тягни в коло”, „Перетягування в парах”, „Виштовхування з кола”, „Зустрічна естафета”, „Зустрічна естафета з м'ячем”, „Естафета по колу”, „Біг командами”, „Естафета з подоланням перешкод”, „Рухова ціль”, „Місто за містом”, „М'яч середньому”, „Естафета з веденням м'яча і кидком в кошик”, „М'яч капітану”, „Естафета з елементами баскетболу”, „Вовки, вівці і собаки”, „Комар”, „Козаки і розбійники” тощо.

В основній частині уроку вчитель здійснює страхування учнів під час виконання фізичних вправ, поступово збільшує навантаження, не порушуючи структури уроку, нагадує учням про правила техніки безпеки під час виконання певних вправ, стежить за зовнішніми реакціями організму учнів на фізичне навантаження, вимірює ЧСС в учнів, аналізує й керує навантаження (за необхідності), дає завданням учням, що зараховані (за станом здоров'я) до спеціальної медичної групи, контролює ЧСС в учнів, які приступили до занять після хвороби, за необхідності, включаються у гру, показуючи як правильно виконувати ту чи іншу вправу.

У заключній частині уроку слід використовувати ігри невеликої рухливості (8-12 локомоцій за 10 с.) з простими рухами, правилами та організацією. Такі ігри сприяють активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині, доброму, піднесеному настрою дітей в кінці уроку. До таких ігор належать: „Заборонений рух”, „Відгадай, чий голосок”, „Хто підходив”, „Клас, струнко!”, „Пусте місце”, „Слухай сигнал”.

У заключній частині уроку вчитель поступово знижує навантаження, проводить гіпервентиляцію легень, вимірює ЧСС, концентрує увагу, здійснює аналіз уроку, визначає домашні завдання.

Щоб ефективно використовувати рухливі ігри для всебічного фізичного розвитку учнів всіх класів, необхідно планувати їх упродовж

усього навчального року, враховуючи пори року і завдання у кожній навчальній чверті.

На початку 1-ї чверті, відповідно до робочої програми, треба планувати більш легкі ігри за видами рухів, правилами та взаємодією гравців. Нові ігри, в основному, розучуються наприкінці першої, а також у другій і третій чвертях. У четвертій чверті закріплюється та удосконалюються ігри, в які учні грали впродовж року. У кожній чверті рухливі ігри повинні допомагати закріпленню пройденого матеріалу і сприяти кращому засвоєнню фізичних вправ.

Починаючи з четвертого класу (1-4 чверті) основним програмним матеріалом є легкоатлетичні вправи, спортивні ігри і т.д. У зв'язку з цим слід планувати рухливі ігри, що сприяють удосконаленню і закріпленню деяких легкоатлетичних вправ.

У цей період використовують ігри з бігом на швидкість, стрибками, подоланням перешкод, метанням та ловінням м'яча („Хто далі кине”, „Розвідники”). Зазвичай, проводяться вони на майданчику.

У другій і третій чвертях планують ігри, які проводять у приміщенні, і пов'язані переважно з навичками рівноваги, орієнтуванням у просторі, лазінні і т.д.

Взимку при температурі повітря не нижче -5°C уроки можна проводити на відкритому майданчику, ковзанці, лижній трасі.

Програмовий матеріал потрібно чергувати з народними (козацькими) іграми і забавами. Враховуючи умови проведення шкільного уроку фізичної культури, народні рухливі ігри слід підбирати такі, проведення яких передбачало б регульовану в часі тривалість, високу моральну цінність, як значну, так і незначну інтенсивність залежно від необхідності вирішення тих чи інших завдань. Однак, для підвищення їх моторної щільності доцільно вносити певні корективи. До таких ігор належать: „Вовки, вівці і собаки”, „Місто”, „Козаки і розбійники”, „Комар”, „До стінки”, „Перетяжка”, „Свинка” та ін.

Проведення уроків із використанням звичаїв і традицій фізичного і духовного виховання підростаючого покоління часів українського козацтва вимагає ґрунтовної підготовки вчителя, його обізнаності зі звичаями свого народу.

В основу уроків бажано закладати свята, що зафіксовані у народному календарі. До кожної пори року слід залучати найосновніші національні рухливі ігри, які проводилися під час релігійних свят. При цьому учням необхідно пояснювати внутрішній зміст цих ігор, забав, фізичних вправ.

Початок навчального року співпадає зі збором урожаю. Тому з дітьми доцільно проводити такі рухливі ігри: „Ріпка”, „Петрушка”, „Гаряча картопля”, „Шишки, жолуді, горіхи”, „Просо”, „Гречка”, „Огірочки”, „Мак”, „Баштан”, рухова забава „Гарбуз”.

Від свята Семена (15 вересня) традиційно до роботи бралися ремісники. У цей період бажано проводити такі рухливі ігри: „Бондар”, „Косарі”, „Коваль” тощо. На свято Покрови Пресвятої Богородиці (14 жовтня), яке увібрало звичаї і обряди релігійного, господарського, родинного та суспільного характеру, можна проводити такі ігри: „Іду на Січ”, „Турок”, „На сторожі”, „Розірване коло”, оскільки Покрова Святої Богородиці особливо шанувалася запорозькими козаками.

У день Святого Миколая (19 грудня), якого в народі вважають покровителем мореплавців, рибалок і всіх, хто перебуває на воді, можна проводити рухливі ігри „Вудочка”, „Чорноморець-біломорець”, „Невід”.

На Стрітіння, за народним віруванням, зима зустрічалася з літом. Тому можна проводити такі ігри: „Тягнути бука”, „Чим батько дужчий”, перетягування на мотузці чи палиці.

На початку весни можна проводити такі ігри, як: „Повінь”, „У річку-гоп”. У цей період активізується життя свійських тварин, що відображено у таких іграх: „Яструб і квочка”, „Бій півнів”, „Бій баранів”.

За народними віруваннями, весна остаточно вступає у свої права на Благовіщення. У давнину в цей день розводили родинні вогнища і стрибали

через вогонь, щоб позбутися усього злого, що накопичилося за зиму. Це було весняне очищення вогнем. Тому з дітьми можна проводити рухову забаву „Вогонь”.

Після Благовіщення в багатьох місцевостях України починалися польові роботи. Зоравши і засіявши ниву, дівчата біля посівів виводили веснянки. У цей час доцільно проводити хороводи – веснянки „Царівна”, „Голубка”, „Віночок”, „Огірочки”, „Льон”.

Остання неділя перед Великоднем, за християнським календарем, святкується як Квітна або Вербова неділя. В цей день у церкві освячують вербові гілочки. Слід зазначити, що саме верба в українського народу вважається прадеревом життя і, відповідно, шанується ще від далеких дохристиянських часів.

Виганяючи вперше худобу на пасовище, торкалися до неї вербовою гілочкою, щоб вона була здорова і плідна. Вербою у давнину відводили грозові хмари і град. Вербу садили біля криниць, щоб вода була „пригожа” і „здорова”. Вербу кидали у пожежу, щоб зменшити руйнівну силу вогню. З вербових гілок робили огорожу, щоб захистити обійстя від лихих сил. Тому бажано у цей період проводити ігри „Довга лоза”, „Тинок”, „Пліт”.

Великдень українці вважають найбільшим релігійним святом. Така традиція сягає ще дохристиянських часів, коли в цей час святкували відродження та оновлення життя на землі. Тому на Великодні свята проводяться різноманітні ігри, забави, хороводи, протиборства. Перед Великоднем проводились ігри: „У короля”, „Біля дзвона”, „Третій зайвий”. Під час великодніх святкувань проводились ігри з крашанками: „В котка”, „В кидка”, „В блудька”.

За день до уроку дітям необхідно повідомити тему і дати домашнє завдання. Наприклад:

Тема: Закликання весни на Теплою Олексі

Завдання: приготувати і принести на урок пташок, випечених із тіста, або зроблених з паперу чи дерева, а також знайти і вивчити українські

народні прислів'я, приказки, які символізують прихід весни. Роздати учням для вивчення друковані віршовані тексти, що містяться в іграх-хороводах за народним календарем.

Або, наприклад, на релігійне свято Великдень знати:

- три Чесноти – Віра, Надія, Любов;
- сім головних гріхів: гордість, ненаситність, нечистота (тіло й душа), ненависть, переїдання і п'янка, гнів, лінощі;
- десять заповідей Старого заповіту:
 1. *Я є Господь – Бог твій.*
 2. *Не роби собі ідола.*
 3. *Не взивай імені Господа Бога Твого марно.*
 4. *Пам'ятай день суботній, щоб святкувати його.*
 5. *Шануй батька і матір свою.*
 6. *Не вбивай.*
 7. *Не кради.*
 8. *Не свідчи неправдиво проти ближнього твого.*
 9. *Не чини перелюбу.*
 10. *Не пожадай всього, що є у ближнього твого.*

Принести на урок крашанки для ігор „В кидка”, „В котка”, „Відгадка”.

Уроки, які будуються на народних звичаях і традиціях, необхідно проводити в лісі, в парку, на березі річки. Якщо урок містить в собі рухливі ігри-хороводи, то, відповідно, у ньому повинен брати участь і вчитель музики. Посидання музики і природи дає змогу дітям молодшого шкільного віку відчувати себе частинкою цієї природи, зрозуміти її красу і користь.

Структурно урок фізичної культури складається з трьох частин – підготовчої, основної, заключної.

У підготовчу частину уроку входить розповідь учителя про історичне значення цього свята, з чим воно пов'язувалося, що символізувало, які виконувалися обрядові дійства і як за допомогою цих дійств людина минулого прагнула вплинути на природу і своє місце в ній. Ця частина уроку

спрямована на підготовку до розумового і фізичного навантаження, яке проводиться в основній частині уроку, і триває 5-7 хвилин.

Основна частина уроку складається з опитування домашнього завдання (знання лічилок, віршів, загадок, прислів'їв, приказок, казок, легенд, міфів), а також розповіді учителя, про саме свято (10-12 хв.), проведення національних рухливих ігор, специфічних для конкретного регіону України (20-25 хв.).

У заключній частині (3-5 хв.) підводяться підсумки уроку і даються домашні завдання на наступне заняття, основою якого буде народний календар. Критерієм оцінювання учнів є знання матеріалу з природознавства, народознавства та історії свого краю, а також за умілі дії і рухову активність у грі.

Такі уроки (за народними традиціями) розвивають пізнавальну активність дітей, прагнення якомога глибше пізнати свій народ, своє національне коріння; формують стійкий інтерес до народознавчого матеріалу; дають змогу швидше запам'ятовувати вірші, пісні, прислів'я, приказки, загадки лічилки, легенди, прищеплюють трудові навички. Учні починають самостійно аналізувати, порівнювати звичаї минулого і сучасного. Поєднання народознавства, природознавства, музики з національними рухливими іграми виховують у дітей такі риси характеру, як щирість, гостинність, доброта, мудрість, щедрість, повага і любов до національної культури.

Національна специфіка рухливих ігор за народними звичаями проявляється:

- у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобачення, моральних норм;
- у національній мові;
- у відображенні історії нації, її культури, громадського і побутового життя, традицій, релігійних вірувань, звичаїв;
- у зв'язках рухливих ігор з національним фольклором;

- у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра і справедливості, естетичних поглядів, суспільних інтересів;
- у любові до природи, рідного краю, серед яких живе нація.

3.4. Зразки розробок планів-конспектів уроків з використанням елементів рухливих ігор і забав часів українського козацтва

Зразок № 1.

Урок на тему: „Рухова активність і здоров’я людини”

Мета: переконати учнів, що рух – це життя, а гіподинамія – основний чинник виникнення хронічних хвороб і скорочення тривалості життя; сприяти формуванню вміння самостійно працювати, аналізувати, робити висновки; працювати в групі; впливати на виховання потреби у здоровому способі життя і позитивному ставленні до навчання.

Хід уроку

I. Етап орієнтації

З яким настроєм, бажанням чи без нього, ви прийшли сьогодні до школи? Я знаю простий засіб, відомий з давніх-давен не тільки для покращення настрою, а й для зміцнення імунітету, продовження тривалості життя. І. Павлов назвав цей засіб „зарядкою для підкірки, що мобілізує захисні сили організму на боротьбу проти захворювань”. Від себе додаю, що цей засіб не вимагає матеріальних витрат, доступний усім, і ми можемо використовувати його за власним бажанням у будь-який момент. Назвіть і продемонструйте цей засіб. (Сміх, посмішка).

Щоб ви запропонували, щоб ваша посмішка стала більш щирою, природньою? Я пропоную простий і забутий спосіб, яким ви можете користуватися завжди, це – комплімент. Пропоную обмінятися компліментами з товаришем по парті. Посміхайтесь частіше і будьте здорові та щасливі!

II. Етап визначення мети

Як багато на світі див! Гігантські дерева та велетенські статуї, фантастичні водоспади та вигадливі палаци, неймовірні сталактитові печери та величні храми викликають захоплення в кожного, кому пощастило побачити їх хоча б одного разу. Але жодне диво світу не може зрівнятися з тим, що завжди з нами. Це диво – ми самі! „Чимало див на світі наших, та все ж людина – диво над дивами”, – так колись сказав Софокл. З великим давньогрецьким драматургом важко не погодитись. А на думку Ф. Достоєвського, „людина – це таємниця. Її слід розгадати, і якщо розгадуватимеш усе життя, то не кажи, що згаяв час”. То ж і ми з вами причетні до розгадування цієї найбільшої таємниці, цього дива. Що ж, саме побудову і особливості ми сьогодні вивчаємо на уроках біології? А навіщо вам розгадувати функціонування людського організму, що дадуть вам ці знання?

Знання-Здоров'я-Успіх.

Отже, основою успіху є здоров'я. А яка психологічна характеристика є достатньо важливою для досягнення успіху? Це – пам'ять. Давайте потренуємо і перевіримо її.

Завдання: я зачитую терміни, а ви замальовуйте асоціації, які пов'язані з ними.

Скелет; м'язи; опорно-рухова система; тканини; остеоцити; міозити; хондроцити; постава; сколіоз; здоров'я. Відтворіть за малюнками терміни. Якщо ви відтворили 80 % і більше, у вас чудова пам'ять. Складіть коротку логічно зв'язану розповідь, використовуючи ці терміни: перший ряд – три; другий ряд – наступних чотири; третій ряд – останні три. Виходячи з розповідей учнів, що сидять на третьому ряду, з'ясуємо, що постава і здоров'я взаємопов'язані. Академік Норбеков говорив: „Усі захворювання лікуються правильною поставою і добрим настроєм”. А які ж чинники впливають на її формування, від чого залежить найбільше, на вашу думку, постава людини? Пригадайте дослід російського анатома Лесгафта?

Відомий філософ Аристотель говорив: „Ніщо так сильно не руйнує людину, як довготривала фізична бездія”. Сама природа створила опорно-рухову систему для руху. То який фактор визначальний для правильного формування опорно-рухової системи, а оскільки організм – єдине ціле, то і для здоров’я в цілому? Отже, тема нашого сьогоднішнього уроку „Рухова активність і здоров’я”.

III. Етап проектування

То які ж завдання поставимо собі?

- З’ясувати, як впливає на здоров’я довготривала фізична бездія?
- Переконатися, що рух – це життя! Організму в цілому?

IV. Етап організації виконання плану діяльності

Завдання 1. Опрацюйте отриманий текст. Олівцем зробіть позначення:

- інформація відома;
- + нова інформація;
- ! цікава інформація;
- ? інформація викликає заперечення, запитання.

Діти отримують листки з таким текстом: Знижена рухова активність – гіподинамія.

„Вплив гіподинамії на організм:

- спричиняє послаблення сили серцевих скорочень, зменшення працездатності серця, зниження тонуусу судин, а згодом, розвиток серцево-судинних захворювань;
- в результаті цього, відповідно, зменшується кровопостачання тканин і органів, забезпечення їх необхідними поживними речовинами і киснем;
- як наслідок, виникає кисневе голодування тканин – гіпоксія;
- сповільнюється обмін речовин в клітинах, а через це сповільнюються процеси росту, знижуються сила і маса м’язів, послаблюється імунітет;
- знижується рівень гемоглобіну в крові і розвивається анемія;

- порушується обмін кальцію і фосфору, в результаті чого знижується міцність кісток;
- зниження витрат енергії при гіподинамії спричиняє збільшення жирової тканини, що веде до надмірної маси тіла, а згодом – ожиріння;
- надмірна концентрація жиру в крові призводить до утворення його нерозчинних сполук зі солями, підвищення рівня холестерину в крові, що осідає на стінках судин, просвіт яких при цьому звужується, спричинюючи порушення кровообігу, що призводить до розвитку таких небезпечних хвороб як атеросклероз, гіпертонія;
- порушується робота ендокринної та нервової систем органів, що приводить до погіршення пам'яті, уваги, зниження розумової працездатності, життєвого тону;
- емоційний стан людини стає пригніченим, а згодом виникають психічні розлади”.

Після опрацювання тексту здійснюється його фронтальне обговорення.

Висновок: Отже, як влучно сказав Аристотель, фізична бездіяльність, гіподинамія і справді руйнують здоров'я людини. І немає системи органів, яка б не страждала від них. Тоді спробуємо довести протилежне, що рух – це життя!

Завдання 2. Працюємо в групах.

Кожна група отримує картку із завданням. Дві хвилини обговорюємо в групах завдання, а тоді кожна група озвучує свою відповідь на нього.

Завдання.

- Народна мудрість говорить: „Багато ходити – довго жити”. Як розумієте ви це прислів'я? Які інші прислів'я про здоров'я вам відомі?
- Народна мудрість говорить: „Ранок зустрічай зарядкою, вечір проводжай прогулянкою”. Як могло „народитися” в народі таке прислів'я?
- Жорж Тіссо говорив: „Рух – джерело здоров'я, бездіяльність – могила здоров'я”. Чи підтверджуються слова Ж. Тіссо життям?

– В Елладі 2500 років тому на величезній скелі були вибиті слова: „Якщо бажаєш бути сильним – бігай, якщо бути бажаєш красивим – бігай, якщо бажаєш бути розумним – бігай”. Доведіть, що справді, завдяки руху, можна стати сильним, красивим, розумним.

– Що буде, якщо не зарядити гвинтівку? Що трапиться, якщо не зарядити акумулятор автомобіля? Гвинтівка не вистрелить, автомобіль важко буде завести. Водій і мисливець про це не забувають. Але про те, що і своє власне тіло треба „заряджати”, щоденно порцією бадьорості, багато людей, на жаль, забувають. Як заряджати? Це дуже просто – кожного ранку робити зарядку. Всього лише 10-15 хвилин вправ на свіжому повітрі чи в кімнаті – і запасу бадьорості вистачить на цілий день. Є й інші способи. Як ви тренуєте своє тіло, „заряджаєте” його бадьорістю?

– Наш вік називають віком „сидячої цивілізації”. Чи згодні ви з цим? Як позначається це на здоров’ї сучасних людей? Висновок: отже, ми разом довели, що рух – це справді життя.

Завдання 3. Формування опорно-рухової системи і здоров’я людини в цілому.

Для чого скористаємося народною мудрістю і висловами відомих людей. Побудуємо „Міст здоров’я”, який веде „від народження – до довгого щасливого життя”, і складається із таких позицій:

- рух;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- дотримання режиму дня;
- оволодіння емоціями;
- чистота довкілля;
- ні – шкідливим звичкам.

Народження. Довге щасливе життя. Прислів’я та вислови, які записані на дошці і використовуються, як підказки:

„Ненажера рис собі могилу власними зубами” (народна мудрість).

І. Павлов: „Надмірне захоплення їжею – тваринність, нехтування нею – безглуздя”.

„Краще знатися з дурнем, ніж з тютюном” (народна мудрість).

І. Павлов: „Не пийте вина, не обтяжуйте серце тютюном, і проживете стільки, скільки жив Тиціан” (італійський живописець XV Тиціан прожив 100 років, коли середня тривалість життя середньовіччя дорівнювала 40 років).

„Весела думка – половина здоров’я” (народна мудрість).

„Сонце, повітря, вода – наші найкращі друзі”.

„Дотримуйся режиму, плануй свій день”.

„Суди не за роками, а за зубами” (народна мудрість).

„Яблуко від яблуні далеко не падає”.

Висновок: цей місток повинен стати основою вашого життєвого шляху, життя ваше буде довгим і щасливим.

V. Етап рефлексії. Підсумок уроку

Дайте оцінку уроку, відповівши на такі запитання:

Що на уроці було головним?

Що було цікавим?

Що нового дізналися?

Грайте, стрибайте, кружляйте надворі,

Хоч і перерви маленькі у школі.

Хочемо бачити всіх вас здоровими,

Геть всі хвороби! Не будемо кволими!

VI. Домашнє завдання.

Оберіть одне із завдань.

– Намалювати „Дерево життя”, де на зелених листочках записати свої дії, які зміцнюють ваше здоров’я, впливають позитивно на організм; на жовтих – ті дії, які послаблюють здоров’я, впливають на організм негативно; на корінні – успадковані від батьків; на стовбурі – найважливіші в житті, над якими потрібно працювати.

– Напишіть твір-роздум на тему „Здоров’я очима дітей”, або „Я – за здоровий спосіб життя”.

– Підготуйте агітаційний виступ для молодших школярів „Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай!”

Зразок № 2.

Урок на тему: „Геть Паління! Ми – здорове покоління”

Мета уроку: інформування молоді про негативний вплив тютюну на здоров’я не лише того, хто палить, але й оточуючих; інформування про ризик розвитку залежності від тютюну, набуття нових та ускладнення наявних захворювань; формування у дітей якостей сильної особистості та здатності протистояти тютюновій індустрії; попередження паління серед підлітків та учнівської молоді.

Терміни і поняття: „тютюн”, „тютюнопаління”, „наслідки тютюнопаління”.

Тип заходу: комбінований

Обладнання: плакати, фотознімки і малюнки антитютюнового спрямування.

ХІД УРОКУ:

I. Організаційний момент.

Зручне розміщення учнів.

II. Мотивація проведення заходу:

Суспільство мусить дбати про здоров’я своїх дітей, адже вони його майбутнє. З перших днів життя дитину в нашій країні супроводжує увага і піклування спеціальних дитячих закладів – лікувальних, виховних, навчальних, спортивних, розважальних та ін. Ось ціла армія лікарів, вихователів, вчителів, інструкторів докладають величезну кількість зусиль, щоб захистити дитину від хвороб, від фізичних та психологічних травм. Але ці титанічні зусилля не завжди мають належні результати і виявляються марними стосовно впливу тютюну. Чому? Щоб відповісти на це запитання,

проведемо маленький експеримент. Пропонуємо учням кілька довільних предметів, але серед них має бути упаковка від цигарок.

Завдання:

- назвати предмети;
- визначити їх призначення;
- розповісти про шкоду тютюну;

Результат: Учні швидко називають предмети, багато хто розпочинає перелік предметів саме з упаковки для цигарок. Вони добре знають, для чого використовується ця упаковка, знають назви марок, безпомилково визначають призначення самих цигарок, але про шкоду тютюну, окрім фактору задимлення, мало хто щось може розповісти.

Висновок: Реклама цигарок всюди – від цигарки в руках батька чи інших членів родини, до крамниць, яскравих щитів (якщо не з прямою, то з опосередкованою рекламою тютюну). Про шкоду, яку завдає тютюнопаління, інформація розміщена так, що на неї майже ніхто не звертає увагу, тим більше застереження про шкоду куріння і тютюнового диму. Попередження не спрацьовує.

Що треба робити?

1. Необхідно доносити до всіх нехай жорстоку, але правду про наслідки тютюнопаління.
2. Обмежити вплив реклами тютюну:
 - на батьківських зборах рекомендувати батькам не демонструвати цю шкідливу звичку перед власними дітьми;
 - заборона для всього персоналу курити на території шкільних та виховних закладів;
 - заборона для всіх відвідувачів палити на території виховних та шкільних закладів;
 - заборона паління в усіх громадських місцях.
3. Цілеспрямовано і постійно, шляхом різноманітних заходів виховувати в учнів негативне ставлення до тютюнопаління.

З метою активізації опорних знань учнів пропонується проведення анкетування.

АНКЕТА

1. Що таке тютюн?
2. В яких галузях виробництва використовують тютюн?
3. Власне тютюн шкідливий чи корисний?
4. В якій індустрії тютюн найширше використовують?
5. Які тварини споживають тютюн?
6. Що спільного між тютюном і нікотином?
7. Як тютюн діє на комах?
8. Чи є тютюн рослиною, існування людини без якої неможливе?
9. Використання тютюну – це необхідність чи данина моді?
10. Палити – це вигідна для людини справа?
11. Тютюн шкодить здоров'ю?
12. Той, хто палить, шкодить лише власному здоров'ю?
13. Кинути палити легко?
14. Ви би хотіли допомогти вашим рідним кинути палити?
15. Тютюн забруднює навколишнє середовище?
16. Боротьба з тютюном – це легка справа?
17. З тютюном треба боротися?
18. Ви палите?
19. Скільки часу?
20. Ви бажаєте кинути палити? (якщо палите)
21. Вам потрібна допомога?
22. Ви можете випробувати свою силу волі?

(Результати анкетування краще буде використати на наступних заняттях.)

До уваги класу та гостей пропонується театралізоване дійство. Давайте привітаємо наших акторів (в кабінет проходять відповідно одягнені

персонажі – Здоров'я, Закон, Учениця, Свита, Природа, Тютюн, Дві цигарки і Запальничка. Гості розміщуються за окремим столом).

Закон: Дорогі діти, разом зі своїми друзями я прийшов до вас. Ми вдячні за запрошення і раді вас вітати.

Учениця: Так, Ваша Честь. Ми дуже раді, що Ви знайшли для нас час і відгукнулися на наше запрошення.

Учень: Ми раді Вас вітати, але хто це з Вами? Ми, здається, їх не запрошували.

Тютюн: (зручно вмощується на стільці): А нас і не потрібно запрошувати. Дивні люди: запрошувати – не запрошувати. Діждешся від вас запрошення! Нас ніхто не запрошує, але ж і прогнати нас також не можуть. Чи не так? (звертається до своєї свити).

Свита: Так, так (кивають головами і зручно вмощуються на стільцях).

Закон: Що ж, до справи. Мої друзі занепокоєні. Їх турбує те, що ось такі непрохані гості інколи з вами товаришують. Але чи потрібне, чи корисне для вас таке товариство? Ми щось не впевнені.

Здоров'я (вбрання лікаря): Я ось маю запитання. Пане Тютюне, яку користь Ви приносите людям?

Тютюн: О, користь! Від нас велика користь, правда (звертається до Цигарок – ті радо кивають головами)? По-перше: ми створюємо чудовий сірий густий смок. Нам навіть не хочеться розмовляти, ми тільки палимо і закутуємо все в тютюновий дим.

Здоров'я: Ось. Ви лише послухайте: „...сірий густий смок...”. А чи відомо вам, що людина, яка палить, шкодить і собі, і оточуючим?

Тих, хто вдихає цигарковий дим, називають пасивними курцями. Дослідження довели, що пасивне паління і активне паління майже однаково небезпечні.

Тютюн: Та що ви таке говорите? Чим це ми вам шкодимо? Кому може зашкодити оця тендітна Цигарочка (бере за руку цигарку)?

Здоров'я: Ось недавно у нас в гостях була Державна Цільова Програма. Вона нам повідомила дуже серйозні новини. Уявіть собі: в Україні від хвороб, пов'язаних з курінням, щорічно гине майже 100 тисяч осіб. А скільки дітей страждають від цигаркового диму? За висновками ВООЗ, пасивне куріння у дітей є причиною бронхітів, пневмоній, приступів астми, інфекцій середнього вуха, серцево-судинних та неврологічних ускладнень. Ви погляньте (демонструє фото або плакати з наслідками впливу тютюну на органи людини), як страждає наш організм від куріння та тютюнового диму.

Тютюн: Вас послухати, то в усьому винен я з моїми дівчатками? Скажіть іще, що ми винні і в тому, що на вулицях буває брудно!

Природа: Так, винні.

Тютюн: Ось це вже занадто. Погляньте на нас. Ми одягнуті за останнім словом моди, нас складають в чисті білі коробки, нас прикрашають етикетками і наклейками.

Природа: Можливо ви найкраще одягнені, найліпше упаковані, найяскравіше оздоблені. Але...

Тютюн: Можливо, можливо. Але ви б, пані Природо, не за нами стежили, а за тим, щоб Ваші ліси пожежами не знищували! Інакше і в цьому звинуватите нас.

Природа: А ви не відчуваєте своєї провини? Чи не ваші друзі-курці розкидають недопалки цигарок в сухі трави та листя? Залишають без нагляду вогнища в лісах? Чи не так?

Тютюн: (водить плечима). Щось мені тут не дуже подобається. І чому це до нас всі чіпляються з якимось звинуваченнями, ніби ми причина всіх бід? Іще скажіть, що ми у вас гроші відбираємо, що ми грабіжники. Ні, це вже занадто!

Бюджет: (перераховує в гаманці монети). Давайте поррахуємо: Скільки грошей за місяць витрачає людина, яка палить, якщо вона щодня купує пачку цигарок вартістю в 3 гривні? Ну ось-скільки грошей люди перепускають на дим. А могли б використати з користю для себе та інших.

Тютюн: Хто ви такий і про що ви говорите? Чи ви в цих справах розумієтесь?

Бюджет: О, кому як не мені розумітись в цій справі? Я – Бюджет. Я знаю все про гроші, мене не проведеш. А Ви, пане, послухайте і подивіться (демонструє кругові діаграми) – за даними підготовленої Всесвітньою організацією охорони здоров'я Європейської доповіді про боротьбу проти тютюну (2007р.), викликані тютюнокурінням прямі та непрямі витрати в країнах Європейського Союзу в 2000 році склали від 1,04% до 1,39% валового національного продукту (НВП), а в східноєвропейських країнах, де поширеність куріння вища, наприклад, в Угорщині, вони складають від 2,7% до 3,2% НВП. Якщо припустити, що в Україні викликані тютюнокурінням витрати складають 1,5% НВП, враховуючи, що державний бюджет 2007 р. розраховано з показника НВП на рівні 685 млрд. грн., то викликані тютюнопалінням прямі та непрямі витрати в Україні перевищують 10 млрд. гривень.

Тютюн: Я ж кажу щось тут не те. Як ви смієте нас в усьому звинувачувати. Пане Законе, як ви дивитесь на все це?

Закон: Я не бачу ніяких порушень. І Здоров'я, і Природа, і Бюджет справедливо зауважують не лише Вашу невихованість, але й провину.

Тютюн: Це неподобство. Я буду звертатися до міжнародних інстанцій.

Закон: Так, так. На Вас там давно вже чекають. Я щойно спілкувався з однією вельмишановною пані, її звать Рамкова Конвенція. Дуже приємна пані. Так ось, Рамкова Конвенція повідомила, що основна мета її діяльності полягає у захисті нинішнього та майбутніх поколінь від руйнівних наслідків для здоров'я людей споживання тютюну й впливу тютюнового диму. Вона вимагає забезпечення відповідних заходів для боротьби проти тютюну. Ці заходи підлягають реалізації на національному, регіональному й міжнародному рівнях, для того, щоб постійно та істотно скорочувати поширеність вживання тютюну й впливу тютюнового диму.

Тютюн: Це вже занадто! Пішли звідси. Нам тут не цікаво! (рішуче прямує до виходу, за ним Цигарки та Запальничка. Раптом Запальничка перечіплюється і падає).

Запальничка: Зачекайте на мене, друзі! (Тютюн притишує ходу, Цигарки зупинились). Ой, я, здається, поламалась (плаче).

Тютюн: Та кому ти потрібна поламана? (рішуче прямує до виходу, Цигарки за ним. Виходять з кабінету. Запальничка не може підвестися, тихо плаче).

Закон: От тобі і друзі (підходить до Запальнички, допомагає їй підвестися. Вона, накульгуючи, іде геть).

До дітей: виявляється непроханих гостей можна призвати до порядку. А, можливо, хтось із вас жалкує за цією компанією?

Учні: Ні.

Закон: Чудово. Значить, ми приходили не даремно.

Вчитель: Діти, давайте подякуємо нашим гостям за змістовну розповідь і за те, що випроводили непроханих гостей. (Гості виходять). А вам, діти, пропонується домашнє завдання за вибором:

Реферат на тему:

1. „Чи винні рослини в проблемах людини”?
2. „Історія появи тютюну в Україні”.

3.5. Особливості організації і проведення народних ігор і забав часів існування українського козацтва в позаурочний час

У підлітковому віці починає активно формуватися індивідуальний спосіб життя, від якого в майбутньому значною мірою залежить здоров'я особистості, оскільки цей період дуже важливо навчити підлітків зміцнювати свій організм та керувати своєю психікою і поведінкою.

У цьому віці зростає потреба підлітка в самопізнанні та пошуку сенсу у всьому, що його оточує.

На сучасному етапі розвитку школи в Україні позакласна робота є однією із найголовніших ланок зв'язку навчання з життям та змінами, що відбуваються у суспільстві.

Позакласна робота з фізичної культури відрізняється від навчальної тим, що вона здійснюється на добровільних умовах. Зміст і форми організації позакласної роботи з учнями визначаються з урахуванням інтересів більшості учнів, залежно від індивідуальних, психологічних та вікових особливостей, відповідно до шкільної програми з фізичної культури і умов школи.

Ця робота як складова та невід'ємна частина навчального процесу допомагає розв'язати проблеми підвищення якості знань учнів у вільний від навчання час, готує їх до активної практичної діяльності, сприяє вихованню творчої особистості, виробленню норм поведінки, які відповідають нормам моралі та загальнолюдської культури суспільства.

Ефективними засобами досягнення цілей позакласної діяльності є рівноправність вчителя та учнів в обговоренні та розв'язанні навчально-практичних завдань, моделювання ситуацій вільної, творчої співпраці, створення сприятливої психологічної атмосфери з метою виховання культури спілкування, а також створення оптимальних для працездатності й здоров'я учнів умов.

Важливу роль у реалізації позакласної роботи з фізичної культури зі школярами відіграють чітко визначені завдання з фізичного виховання учнів, зокрема:

- залучення до систематичних занять фізичними вправами та спортом якомога більшої кількості школярів;
- розширення та вдосконалення знань, умінь і навичок; моральних, вольових і рухових здібностей, набутих на уроках фізичної культури;
- формування у школярів умінь і навичок самостійно використовувати різноманітні засоби фізичного виховання;
- підготовка громадського активу школи, який ефективно поєднує позакласну діяльність з навчальною роботою;

- застосування дидактичних принципів у фізкультурно-спортивній діяльності впродовж усього навчання у школі;
- залучення батьків до позакласної роботи з учнями;
- забезпечення з боку адміністрації та усього колективу школи чіткого управління позакласною роботою з фізичного виховання школярів з метою створення умов, які забезпечують безперервність виховного і навчального процесу, їхню єдність і цілеспрямованість на основі диференціації та широкої індивідуалізації цього процесу;

У системі позакласної виховної роботи школи можна виокремити такі форми:

- факультативи відповідного змісту;
- об'єднання школярів за інтересами (гуртки, секції, клуби, товариства, центри та ін.) у межах школи;
- загальношкільні заходи (вечори, свята, розваги, тематичні тижні та місячники, спартакіади, некваліфікаційні змагання);
- класні години;
- позашкільні заходи (прогулянки, екскурсії, туристичні походи);
- випуск шкільної газети, плакатів, листівок, пам'яток, на відповідну тему.

На сьогодні статистика щодо стану здоров'я учнівської молоді в Україні невтішна, тому одним із найважливіших напрямків позакласної роботи має стати формування в них здорового способу життя.

Слід зазначити, що можливості навчальних предметів обмежені щодо глибокого і послідовного розкриття сутності, структури та значення здорового способу життя (ЗСЖ).

У шкільних секціях на заняттях спортом рухливі ігри доцільно використовувати особливо на початкових етапах з метою підвищення рівня загальної фізичної підготовки учнів, спортсменів.

Основна увага на заняттях у спортивних секціях приділяється вивченню елементів техніки і тактики окремих видів спорту. Наприклад, у

секціях баскетболу та гандболу використовуються ігри з передачами та ловінням м'яча в русі, кидання у рухому ціль на ін. Рухливі ігри привчають дітей до спортивних змагань, прищеплюють їм любов до обраного виду спорту.

Застосування рухливих ігор у секційній роботі значною мірою залежить від віку учнів та їх підготовки. Чим молодші учні і чим менше вони підготовлені, тим більше місця займають ігри в секційних заняттях з ними. Для удосконалення окремих технічних і тактичних прийомів, спочатку використовуються ігри, в яких учасники діють по черзі і не зіштовхуються зі своїми суперниками, в таких іграх легко стежити за виконанням певного прийому кожним гравцем („Перекочування м'ячів по колу”, „М'яч середньому”). У командних іграх, де гравці вступають у боротьбу з суперниками по всьому майданчику („Боротьба за м'яч у колах”, „Піонербол”, „Не давай м'яч ведучому”), технічні й тактичні прийоми більш ускладнюються та удосконалюються в ігрових ситуаціях і наближаються до спортивної гри.

Разом з розучуванням технічних прийомів слід навчити учнів і тактики їх застосування, дотримуючись принципів їх послідовності. Спочатку прийоми вивчаються у спрощених умовах, а потім – безпосередньо у процесі гри. Поступово ускладнюючи правила ігор через взаємовідносини гравців, можна підвести учнів до опанування певними навичками певними видами спорту.

Ефективність і цілеспрямованість застосування рухливих ігор у спортивній практиці має науково-теоретичне обґрунтування. Гра привчає спортсмена володіти своїми емоціями, миттєво реагувати на дії противника. Нерідко гра допомагає тренеру краще пізнати своїх учнів, а спостерігаючи за ними, оцінити їх наполегливість, уміння боротися до кінця, ставлення до противників і партнерів по грі, дисциплінованість.

Рухливі ігри в групах продовженого дня

У групах подовженого дня необхідно привчати дітей чергувати розумову і фізичну діяльність, раціонально будувати режим життя, суворо дотримуватися гігієнічних вимог, зміцнювати здоров'я, покращувати свій фізичний стан, готуватися до майбутнього дорослого життя.

Організацію спортивної години потрібно розглядати у тісному взаємозв'язку з іншими формами занять, їх розташування в режимі шкільного дня повинно здійснюватися з урахуванням часу проведення годин здоров'я, прогулянок, а також прийому їжі та відпочинку.

Організуючи спортивні години, вчитель прагне до тісної взаємодії з вихователями груп. Для цього створюють методичні об'єднання вчителів, на яких систематично розглядаються питання фізичного виховання. Із вихователями розробляються і розучуються конкретні вправи і ігри, їх ознайомлюють із доступними методами навчання (візуалізація, пояснення, ігровий метод, використання навчальних карток), прийомами дозування навантаження і попередження, ознаками втоми. Усі учасники методичного об'єднання обмінюються думками, висловлюють свої позиції. Далі – обговорення, питання і відповіді. Корисна форма взаємодій – обов'язкове відвідування уроків фізичної культури вихователями, а занять спортивної години – учителем. Це дає вихователю змогу визначити стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості учнів, ознайомитися зі змістом фізичних вправ, що виконуються як домашні завдання, а також в якості підготовки до наступних масових заходів.

У свою чергу вчителі фізичної культури надають методичну допомогу вихователям. Із практики роботи групи 1-4 класів відомо, що більшість вихователів – учителі початкових класів, які знають зміст програми з фізичної культури, володіють основами методики проведення занять, фізичними вправами і, за певної допомоги вчителя-фахівця, самі все проводять на належному рівні.

Значно складніше налагодити цю роботу вихователям груп продовженого дня старших класів, оскільки їхніми вихователями є, зазвичай, інші вчителі. Зацікавлений в ефективності спортивних годин учитель фізкультури складає графік занять груп, вказуючи місце і час їх проведення. Як і під час організації годин здоров'я, варто прагнути до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижневого циклу. Бажано, щоб час проведення спортивних годин збігався з часом занять секцій і спеціальної медичної групи. Це дасть змогу одночасно залучити всіх учнів до корисної справи. Щотижня бажано влаштовувати внутрішньогрупові та міжгрупові змагання. Програми змагань визначаються за домовленістю між вчителем фізкультури, іншими вчителями-предметниками, учнями. За потреби, на допомогу вихователю можна залучити громадського інструктора чи старшокурника. Крім цього, вчитель повинен потурбуватися про забезпечення інвентарем і приладами, які доповнять те, що має у своєму розпорядженні кожна група.

У багатьох школах (особливо малокомплектних) в одну групу входять учні із різних класів. Зрозуміло, у таких випадках зміст занять і навантаження для них повинні бути різні. Учні, що зараховані (за станом здоров'я) до спеціальної медичної групи і тимчасово звільнені від занять після хвороби, займаються за індивідуальними завданнями вчителя фізкультури. Тренуються учні у спортивній формі; за найменшої можливості заняття проводяться на свіжому повітрі і тільки за несприятливих погодніх умов – у приміщенні (залі).

Особливістю методики занять є те, що вони відбуваються у вільних, невимушених обставинах і мають ігровий характер. Проте заняття потрібно чітко організувати, на його початку визначити завдання, проводити розминку. Розминка відбувається переважно у вигляді рухливих ігор або естафет зі включенням ходьби, бігу, подолання перешкод, танцювальних та інших підготовчих та підвідних вправ. Тривалість розминки – до 15хв. (за тривалості заняття 60 хв.); біля 25-30 хв. відводяться на організаційну частину під керівництвом вихователя (інструктора); 15-20 хв. – на

самостійну роботу; 5-8 хв – на завершення у вигляді ігор низької інтенсивності.

Зміст основної організаційної частини складають добре засвоєні на уроках вправи з бігу, стрибків, кидків, рухливі ігри, естафети; взимку – лижі, ковзани, санки. Під час самостійної роботи учні виконують завдання щодо засвоєння й удосконалення розучених на уроках вправ. Молодшим школярам подобаються прості змагання, конкурси. Вони можуть мати такі форми завдань: хто швидше пробіжить 25-30 м.; хто покаже кращий результат зі стрибків у довжину (висоту) з місця чи з розбігу; хто якнайдалі кине м'ячик (сніжку, камінець); хто влучить у ціль. Бажано використовувати такі види змагань, як біг з обручем (в обручі), скакалку, стрибки на швидкість і точність. Ці та інші змагання, які організуються дітьми самостійно у дворах за місцем проживання, дають значний ефект у фізичному вихованні дітей. Цікаві та корисні для молодших школярів спортивні розваги і атракціони: катання на санках, велосипедах, накидання кілець, ігри в кеглі, їзда на самокатах тощо.

На великій перерві рухливі ігри проводяться з метою:

- активного відпочинку після малорухливої напруженої розумової праці у класі;
- стимулювання їх рухливої активності, викликання позитивних емоцій, щоб легше сприймати матеріал на наступних уроках.

Зміст та організацію рухливої перерви розробляє вчитель фізичної культури. Самодіяльні ігри проводять під контролем класних керівників, вчителів фізичної культури, старшокласників на відкритому майданчику чи у добре провітреному приміщенні. Ігри повинні бути добре знайомі дітям, прості за змістом, оскільки в них беруть участь учні різних класів. І, за бажанням, вони у будь-який час можуть вийти з гри. На перервах не бажано проводити ігри, які дуже збуджують учнів.

З учнями молодших класів рекомендується проводити ігри з співами, відгадуванням, ігри-атракціони, де беруть участь один-два учні, а решта – активні спостерігачі („Подоляночка”, „Хто підходив”, „Вільне місце” та ін.) Учні 5-8 класів, особливо хлопчики, люблять ігри, в яких можна помірятись силою, або позмагатися у спритності („Виштовхни з кола”, „Хто перший”, „Падаюча палиця”). Бажано одночасно організовувати кілька ігор в різних місцях, щоб були задіяні в них усі учні. Ігри закінчуються за 3-4 хвилини до дзвоника, за вказівкою чергового вчителя.

Рухливі ігри під час проведення годин здоров'я

Характеризуючи цю форму фізичного виховання, висловлюємо сподівання, що вона знайде прихильників серед молодих педагогів. Години здоров'я проводяться щоденно після 2-3 уроку, тривають 45 хв, для чого спеціально вивільняється час за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Залежно від місцевих кліматичних умов, кількості класів, матеріальної бази, традицій школи, вони можуть проводитись в інший час або через день. Проте у будь-якому випадку проведення годин здоров'я повинно визначатися розкладом занять. Вони організовуються переважно на свіжому повітрі. Години здоров'я доцільно вводити поступово, створюючи необхідні для цього умови.

Бажано, щоб учителі школи були не тільки організаторами, але й активними учасниками годин здоров'я. Організація годин здоров'я покладається на класних керівників і вчителів початкових класів, яким допомагає учнівський актив. Організаційно-методичне забезпечення здійснюють учителі фізичної культури, вони готують керівників занять, консультують їх. Загальне керівництво проведенням годин здоров'я покладається на директора школи та його заступників.

Учні займаються у спортивній формі. Учителі можуть займатися разом з учнями або окремою групою. Проводячи години здоров'я, використовують не тільки власну базу, а й спортивні споруди розміщені неподалік. Доцільно створювати і спеціальні найпростіші споруди, стежки здоров'я, смуги

перешкод, кросові та лижні траси, тренажерні майданчики тощо. У випадку несприятливої погоди замість годин здоров'я проводять наступні за розкладом уроки.

Раціональне розміщення класів і окремих груп учнів, забезпечення інвентарем, розподіл активу учнів (суддів, інструкторів), для організації панування усієї роботи. Для цього вчитель складає тижневий графік проведення годин здоров'я, згідно з яким на кожен день для кожного класу передбачено новий вид занять, а отже, й місце, що урізноманітнює заняття і посилює інтерес учнів кожного класу. Інструктори і судді закріплюються постійно за видом занять. Актив інструктується один раз на тиждень (переважно у п'ятницю чи суботу).

Графік вивішується на видному місці (у куточку фізичної культури), що дає змогу всім учням школи за 2-3 хв зайняти свої місця, де їх уже чекають інструктори, класні керівники, судді.

Бажано, щоб вихід на заняття починався традиційними позивними і далі супроводжувався музикою. Якщо хтось із класу виявив бажання у цей день займатися іншими вправами, то він іде до місця їх проведення, попередивши про це фізорга класу.

Починаючи з 8 класу, дівчата і хлопці займаються окремо, але спеціальні ігри для хлопчиків і дівчат доцільно практикувати вже з другого класу. Окремо можуть тренуватися збірні команди школи й учні, що за станом здоров'я зараховані до спеціальних медичних груп.

Під час перерв повинні чергувати медпрацівники школи. Окремі, найбільш активні учні, за своїм бажанням, можуть займатися індивідуально (з дозволу вчителя фізичної культури). Для проведення ігор часто зводять (особливо в малокомплектних школах) близькі за віком класи (наприклад, шості та сьомі), окремо дівчат та хлопців.

Визнаючи методику проведення фізичних вправ під час годин здоров'я, не слід дублювати методики уроку. Тут не повинно бути заорганізованості, примусу до обов'язкового виконання певних вправ. Навпаки, варто всебічно

заохочувати ініціативу і бажання самостійно добирати засоби, приймати рішення. Водночас, кожне заняття повинно будуватися з дотриманням закономірностей функціонування організму, щоб не завдати йому шкоди. У плані кожного заняття доцільно передбачати поступове навантаження (перша частина), утримання функцій організму на рівні малої або середньої інтенсивності навантаження (друга частина – основна) і поступовий вихід із робочого стану (третя частина – заключна).

Засобом є матеріал навчальної програми кожного класу. При цьому перевага надається вправам та іграм, які найбільше цікавлять учнів. Наприклад, старшокласники більше люблять народні ігри, закидання м'яча у баскетбольний кошик, гандбольні ворота, удари по футбольних воротах, вправи з гантелями та іншими вантажами, кроси; молодші школярі – ігри та розваги просто неба (наприклад, взимку: спорудження снігових фортець, сніговиків, кидання сніжок, спуск із гірок на санках, хокей).

Під час годин здоров'я рекомендуємо організувати змагання між класами. Учні переважно самі визначають ті чи інші види занять, готують спортивний інвентар, обладнання, місця занять. Зміст і характер годин здоров'я можуть визначатися поточними завданнями, що розв'язуються школою на кожному конкретному етапі (участь у районних змаганнях, спартакіада „Старти надій”, підготовка масових виступів школярів, участь у святах тощо). Методика проведення занять загалом і окремих їх фрагментів повинна забезпечувати найсприятливіші умови для перевірки вміння використовувати фізичні вправи самостійно та сприяти формуванню цього вміння.

У заняттях молодших школярів на самостійні ігри відводиться 30-35% часу, а для учнів середнього шкільного віку (у зв'язку з їхнім потягом до самостійності та руховим досвідом) цей час може бути збільшено на 50-70%.

Спостереження вчителя за ходом ігор повинні дати йому інформацію про ефективність методики його роботи на уроках і викликати роздуми про шляхи подальшого їх удосконалення. Критерієм оцінки ефективності цієї

форми фізичного виховання учнів є зростання успішності учнів не лише з фізичної культури, але й інших предметів.

В оздоровчому таборі

В оздоровчому таборі рухливі ігри проводяться для зміцнення здоров'я дітей, загартування їх організму, виховання у них почуття дружби, взаємовиручки. Ігри організуються за планом розпорядку дня і в поєднанні з іншими формами занять:

- під час ранкової гімнастики;
- як окремий захід між декількома загонами;
- за ініціативою самих дітей;
- змагання з рухливих ігор „Веселі старту”, „Нептун”;
- під час розпалювання вечірніх багать і прогулянок.

Добре використовувати в оздоровчому таборі ігри, які важко або неможливо проводити в місті („Городки”, „Російська лапта”, „Місто за містом”). Дуже популярні серед дітей різноманітні індивідуальні і групові ігри зі скакалками, м'ячами, обручами, ігри-атракціони („Накидання кілець на палички”, „Попадання палицею в ціль”, „Терміновий вантаж”, „Вудочка”). Бажано проводити в таборі товариські зустрічі з рухливих ігор, в першій половині табірної зміни між загонами, а в другій – із сусідніми таборами, чи дітьми сусідніх шкіл.

Широко запроваджуються в таборах ігри на місцевості. Вони є найулюбленим заняттям дітей. Характерною особливістю цих ігор є те, що вони мають воєнізований характер і базуються на діях, пов'язаних з маскуванням, переповзанням, орієнтуванням на місцевості та ін.

Ігри на воді. Добре організовані і методично правильно проведені ігри на заняттях з плавання допомагають дітям швидше оволодіти програмним матеріалом. Так, навчання плаванню передбачено з першого класу, ігри на воді – простий засіб у початковому навчанні дітей плаванню. Захоплення

грою і емоційне піднесення допомагають гравцеві концентрувати зусилля, виконувати вправи, які раніше йому не вдавались.

Вибираючи гру, необхідно врахувати контингент учнів, ступінь набуття ними навичок плавання, фізичну підготовку. При проведенні ігор з новачками необхідно скерувати їхню увагу на досягнення мети і відвертати їх від почуття страху перед водою. Це допомагає усувати скованість рухів, надає дітям упевненості. Захоплюючись грою, вони виконують рухи вільно і природно. Діти звикають до води, у них виникає бажання навчитись плавати.

Ігри рекомендується проводити на добре підготовленому і перевіреному місці, чистому, відгородженому з невеликою течією та рівним дном. Учитель повинен обрати собі таке місце, звідки йому було б зручно керувати грою, а у потрібний момент надати негайну допомогу, стежити за точним виконанням рухів, виправляти помилки, стежити, щоб учні не запливали на глибокі місця.

За своїм спрямуванням, рухливі ігри на воді розподіляються на такі групи:

– ігри, які допомагають призвичаїтись до води і проводяться на мілководді („Квачі вбрід”, „Поплавці”, „Пірначі”, „М’яч під водою”, „Качки-пірначі”, „Карасі і коропи” та ін.);

– ігри, які спрямовані на вивчення і вдосконалення окремих елементів техніки плавання („Ковзани”, „Торпеди”, „Естафета з видихом у воду”, „Буксири”, „Плавучі стріли”, „Карусель” та ін.);

– ігри, що знайомлять з елементами прикладного плавання („Гонки з колодою”, „Змагання з ложкою”, „Естафета з елементами транспортування” та ін.);

– ігри, котрі сприяють засвоєнню простих стрибків у воду („Хто далі”, „Стрибок у коло”, „Злови м’яч”, „Брід” та ін.);

– ігри, що сприяють, розвиткові фізичних якостей та координації („Хто сильніший”, „Бій вершників”, „Невід”, „Бій на воді” та ін.).

Отже, на заняттях з плавання рухливі ігри:

- сприяють підвищенню загальної фізичної підготовки учнів;
- позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну, нервову системи, обмін речовин та мінеральних солей;
- завдяки комбінованому впливу на організм (термічному, механічному, фізіологічному, хімічному) водні процедури мають найбільш дієвий засіб гартування організму дітей;
- сприяють вивченню плавальних рухів, вдосконаленню окремих елементів техніки, способів плавання, пірнання у довжину та глибину, орієнтування у воді, надання першої медичної допомоги потерпілим;
- сприяють вихованню моральних, вольових та фізичних якостей.

Ігри на місцевості. Велике значення для розвитку дітей мають ігри на місцевості. У цих іграх найцікавішими для гравців є ті моменти, коли вони самі виявляють кмітливість, самостійність, ініціативу. Ігри на місцевості виховують в учнів уміння використовувати набуті у школі навички і знання у природних умовах, орієнтуватися у просторі. Ці ігри добре впливають на здоров'я дітей, підвищують їх емоційність, життєрадісність, створюють бадьорий настрій.

Особливо старанно керівник повинен готуватися до ігор на місцевості. Ділянку для проведення гри добирають так, щоб її рельєф найкраще відповідав завданням і змісту гри. Адже правильний вибір місцевості – це запорука успіху при проведенні гри. Місцевість повинна обиратися вчителем заздалегідь, причому така, яка викликала б у дітей інтерес до гри. Ігри можна проводити на малознайомій та добре знайомій місцевості. В умовах добре знайомої місцевості для гри необхідно створити додаткові перешкоди, змінити вихідні позиції, напрям дій тощо. Місцевість для гри бажано обирати з травою, чагарниками, нерівним рельєфом, ямами, канавами. На такій місцевості добре проводити ігри, пов'язані з маскуванням, орієнтуванням, спостереженнями.

Обираючи місце, треба переконатися, що воно безпечне для життя дітей. Обране місце для гри повинно бути позначене видимими орієнтирами

(прапорці, гілки, шматочки кольорового паперу, стрічки барвисті і помітні). Особливу увагу необхідно звернути на межі району гри. Адже нечіткі межі місцевості, де проводять гру, нерідко призводять до конфліктних ситуацій і зменшують інтерес до гри.

При проведенні рухливих ігор на місцевості потрібно пам'ятати про метеорологічні фактори: температуру, вологість, вітер, сонце. Несприятливі умови погоди негативно впливають на загальний стан і працездатність дітей. У спекотні дні не варто проводити ігри зі складними координаційними рухами, вправами на увагу, бігом та стрибками. У вітряні дні потрібно проводити ігри у місцях, захищених від вітру. Одяг і взуття повинні відповідати погоді.

Обов'язковими умовами проведення ігор на місцевості є організованість і дисциплінованість гравців.

Як зазначалося раніше, одним із ефективних засобів ознайомлення школярів з джерелами національної історії і культури, є народні ігри і забави періоду козаччини, які сприяють патріотичному вихованню, пробуджують національну самовідданість, морально і фізично загартовують, формують усвідомлену потребу здорового способу життя.

Фізичне виховання українського народу за часів існування українського козацтва має свої особливості.

Фізичне виховання, як і будь-яка галузь людської діяльності, розвивається залежно від соціально-економічних і політичних умов, географічного положення краю тощо.

В Україні фізичне виховання розвивалося в декількох взаємопов'язаних напрямках, що впливають з потреб людини. Насамперед – це військова підготовка молоді, оскільки, в той час без елементарних навиків ведення бою, виживання нації було неможливим.

Регулярні вторгнення турків, татар, поляків з метою пограбування й поневолення українського народу вимагало практично від кожної людини доброго знання військової справи.

Прикордонна територія витворює свої специфічні форми й структури життя на різних рівнях: економічному, соціальному, політичному й культурному, відтворює свій тип людини, який стає домінуючим. Найхарактернішою рисою цього типу є поєднання в одній особі виробника і воїна, трудової і військової діяльності.

Фізичне виховання дітей і молоді того часу спиралося на багатовікові традиції, що передавалися із покоління в покоління. Серед них – відповідальність за виховання своїх дітей. Батько розвивав у сина силу, спритність, витривалість, загартовував його тіло, виховував мужній характер.

Інший напрямок розвитку фізичної культури в Україні полягав в оздоровчому і рекреаційному спрямуванні. Важка щоденна фізична праця чергувалася з веселощами у святкові дні.

Як відображено в літописах, за часів козацтва існували різноманітні рухливі ігри, забави та фізичні вправи. Молодіжні ігри та забави, які тісно пов'язані з календарними обрядами, мають переважно жартівливий, розважальний характер.

Під час релігійних святкувань, особливо в теплу пору року, дітям для проведення ігор і забав відводився час від закінчення богослужіння до вечора, крім часу на харчування. Місцем проведення був церковний майдан.

У цьому випадку ігри не обмежувалися в часі. Тому інтенсивність їх була незначною. Це такі ігри як: „Тинок”, „Довга лоза”, „Третій зайвий”, „Кіт і Миша”, „Дзвін”, „У короля”, „Міст” та інші.

Прихід весни зустрічали веснянками – хорові пісні з іграми і танцями, в яких органічно поєднується слово, рух і мелодія.

Веснянки – це переважно дівочі забави. Хлопці до участі в них допускалися вкрай рідко.

Зазвичай, веснянки починаються і закінчуються „Кривим танцем”, на думку В. Скуратівського, цей танець був вигаданий, коли на українські землі напали татари. Батьки привчали своїх дітей заплутувати свої сліди, для того, щоб вороги не потрапили в село.

Після „Кривого танцю”, діти грали в такі ігри як: „А ми просо сіяли”, „Льон”, „Гречка”, „Огірочки”.

Напередодні Трійці, юнаки ставили на вигоні або в центрі села високу тичку, поверх якої прилаштовували колесо. Його оздоблювали травною, живими квітами і кольоровими стрічками.

Обрядове колесо обкопували невеличким ровом і прикривали березовим гіллям. Упродовж майже всього тижня молодь щовечора збиралася біля цього місця. В іграх брали участь юнаки і дівчата. Колесо символізувало початок літа, а сама назва „Дуб”, чи „Явір”, уособлювала мужність і міць – саме ті риси, які повинні бути притаманними юному козакові.

На четвертий вечір біля дуба дівчата влаштовували цікаву гру, яка називалася „Горю-дубу” або „Гору-пень”.

Одна з дівчат у ролі палаючого дуба ставала в колі, а на проти неї – дві інші. Ведуча казала: „Горю, горю-дуб!”, або „Горю, горю-пень!”. Її запитували: „Чого ж ти гориш?” – „Красної панки хочу”. „Якої?” – перепитувала інша. – „Тебе, молоді!”

Тоді красна панна відповідала: „Печу, печу ластівку!” – „Чи спечеш?”, перепитувала та, що „горить”. – „Спечу!” – відказувала. „Втечеш?” – „Втечу!”

Дві дівчини, що стояли навпроти, кидалися урозтіч, а ведуча намагалась спіймати котрись із них. Упіймана, мала виконувати роль „Горю-дуба”...

На Великдень великою популярністю користувались гойдалки. Гойдалки готували хлопці. Під час Великодня – це був центр розваги усього села: від самого ранку до пізнього вечора, на перший, другий і третій день біля гойдалки збиралися дівчата, хлопці, діти й поважні люди.

Колись в основі звичаю гойдатися на гойдалці була віра в те, що повітря в такий спосіб очищає від усього злого, що накопичилося за зиму. У Боснії Герцоговині, Сербії, на півдні України існує повір'я: хто погойдається

на Великдень, той весь рік буде здоровий, а хто ні – у того буде боліти голова.

Для випасу худоби діти збиралися в групи по 10-20 чоловік. Випас худоби тривав від ранку до полудня і з обіду до вечора. За таких умов ігри не обмежувалися у часі. Місце для проведення було необмеженим, але обмеженою була кількість учасників. У зв'язку з цим розвиток отримували рухливі ігри, у яких гравці виконували рухові дії по черзі. У таких іграх часто використовувалась палиця довжиною біля 1 метра: „Цурка”, „Гилка”, „Мушка”, „Клітка”, „Кляк”, „Пекар” тощо.

До наших часів збереглося свято Івана Купала, яке бере початок з далекої давнини. Івана Купала – це день літнього сонцевороту, що тепер сходить з християнським святом Різдва святого Пророка Предтечі і хрестителя Господнього Івана, 7-го липня за новим стилем.

На це свято дівчата і хлопці виходять із села з радісними співами і розкладають у лісі поблизу річки або озера вогнище.

Коли вогнище трохи згасне, хлопці починають перестрибувати його. Кожному хотілося очиститися купальським вогнем, бо так велить звичай: прийшов на Купала – обов'язково мусиш перестрибнути через багаття, підтвердивши цим самим громаді свою спритність і вправність. На думку деяких дослідників, запалювання вогнищ і перестрибування через них має на меті звільнення від ворожої сили, хвороб, смерті і пов'язаних з нею міфічних істот.

Характерною особливістю свята є поєднання купання із перестрибуванням через купальські вогнища.

За висловом С. Максимова, природня чистота води підлягала в найглухіші часи язичництва особливому вшануванню, яке, зокрема, виявилось в урочистому святі Купала. Традиція купатися вранці, до сходу чи зі сходом сонця, характерна для населення західного, центрального Полісся і українських Карпат. На думку В. Шухевича, купальська вода уявлялася могутньою силою, здатною оновити і зцілити людину. Вважалося, якщо

хтось з парубків чи дівчат не випробує себе на святі, то цілий рік їх супроводжуватимуть невдачі.

Своє дозвілля діти проводили час у хаті чи на подвір'ї. Разом збиралися діти переважно із сусідських хат (однієї вулиці, чи кутка села). Найпопулярнішими серед дітей були такі ігри : „Квач”, „Сірий кіт”, „Гуси”, „Качки і мисливці”, „Тягнуть бика”, „Чий батько дужчий”, „Бій півнів”. Ігри з м'ячем: „Серединки”, „Круговий”, „Стінка”, „Пічка” та ін. Ці ігри були досить інтенсивними. Чим довше гравець перебував у грі, тим більше навантаження він отримував. Вибував з гри той, хто через втому не зумів правильно виконати завдання. Це, свого роду, було важливим чинником дозування навантаження. Отже, рухливі ігри формувалися під дією тих умов, у яких вони проводилися в різних сферах.

Влітку, при нагоді, хлопці й дівчата полюбляли купатися у річці, чи озері. Юнаки зазвичай плавали на животі, чи по черзі – то лівою то правою рукою гребли воду під себе. Дівчата плавали „по – жаб'ячому” – не лягали животом на воду, і руками гребли воду під себе, а ногами бовтали.

Пізніше наступала пора жнив, і молодь зранку до вечора працювала в полі.

З початком зимових холодів молодь сходилася на вечорниці, де поряд із працею відбувалися ігри та пісні. На святого Андрія в грудні проводилась дуже цікаві ритуальні кусання калети у стрибку (калета – це добре випечений у печі великий корж із білого борошна з діркою посередині). Калету підвішують за стрічку до сволака посередині хати. Один кінець стрічки довший і спущений донизу так, щоб можна було за нього смикати – тоді калета підстрибує вгору. Біля нього стає вартовий – „Пан Калетинський”. Він бере в руки квач, вмочений у сажу, стає під калетою і запрошує гостя: „Я пан Калетинський, прошу пана Коцюбинського калету кусати!” Пан Коцюбинський бере коцюбу поміж ноти, ніби сідає верхи на коня і їде кусати калету. Поміж ним і вартовим відбувається розмова з жартами і сміхом. Завдання пана Калетинського розсмішити пана Коцюбинського.

Коцюбинський може кусати калету тільки тоді, коли він витримає усі жарти Калетинського. Якщо ж Коцюбинський посміхнеться, то Калетинський його по обличчі квачем мазне, і він уже мусить відійти убік. Вкусити калету дуже важко, бо ж як тільки Коцюбинський підстрибне, Калетинський смикає стрічку – і калета летить вгору.

Коли на річці чи озері добре замерзне лід, то прорубують у кризі ополонку і забивають у дно товстий кілок, який через кілька днів міцно вмерзає в лід. Тоді беруть старе колесо від воза і надягають його на шпиці колеса прикріплюють довгі жердини з ремінними петлями на кінцях, до яких прив'язують санки, а інші крутять колесо. Потім хлопці міняються місцями. Якщо лід рівний, а жердини довгі, то санки летять дуже швидко.

Дуже поширеними були скачки і перегони, присвячені різдвяним святкам.

Самобутність українських ігор полягала в тому, що більшість із них супроводжувалися піснями, жартами, примовками та приказками. Такі ігри вчать дітей вправно володіти словом, дотримуватися етичних норм поведінки, пробуджують хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва.

Природні умови, історичні і економічні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, поширені ігри з елементами метання, бігу. В гірських регіонах здебільшого розвивалися ігри на рівновагу і перетягування.

Разом із тим, українські народні ігри мають багато спільного зі споконвічними хліборобськими традиціями. Це такі ігри як: „Просо”, „Гречка”, „Огірочки”, „Мак”, „Баштан” та інші. В них широко застосовується імітація оранки, сівби, збирання врожаю.

Значна частина ігор відображає поведінку птахів і звірів: „Ворона”, „Зайчик”, „Коза”, „Хорти”.

У змісті багатьох ігор відображені особливості праці: „Коваль”, „Печу, печу хліб”; соціальні та сімейно-побутові відносини („Запорожець на Січ”, „Батьки і діти”, „Дід та баба” тощо).

Великою популярністю користувалися ігри з предметами: („Цурка”, „Гипка”, „Стінка” та інші)

Узимку діти любляють ковзатися на льоду, їздити на санчатах, гратися у сніжки.

Дослідники українських народних традицій поділяють ігри на літні, зимові, весняні, підкреслюючи, що фізичне виховання тривало увесь рік.

У школах, що були поширені за часів козацької доби, при кожній українській церкві існувала велика кількість звичаїв та обрядів, які фізично та духовно формували особистість школяра.

Потрібно зазначити, що вже у той час були перші спроби передових вчених (Е. Славинецький „Громадянство звичаїв дитячих”) теоретично обґрунтувати систему фізичного виховання учнів.

Таким чином, незважаючи на усілякі утиски, український народ зумів зберегти і примножити вікові традиції, звичаї та обряди в галузі фізичного виховання дітей і молоді, тим самим створити певну систему фізичної культури в Україні, що слугувала вихованню здорового і міцного покоління, яке поповнювало лави запорозьких козаків.

3.6. Організація і проведення змагань в закладах освіти із використанням козацьких ігор і забав

Як зазначено в Законі України “Про фізичну культуру і спорт”, фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямованої на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного розвитку її особистості.

Передбачені Законом три уроки фізичного виховання на тиждень не можуть повною мірою вирішити державне замовлення на якість фізичного

виховання школярів, що покликане забезпечити розвиток їх фізичних, морально-вольових та життєвонеобхідних навиків.

Одним із можливих шляхів розв'язання цієї проблеми є творчий пошук оптимальних форм організації занять у позаурочний час, використання активних засобів формування та розвитку в дітей інтересу до них, спонукання учнів до самостійних занять і прояву свідомої активності й творчої ініціативи.

Кожна форма системи позаурочних занять, поряд із загальною спрямованістю педагогічних зусиль для фізичного виховання дітей, повинна вирішувати низку завдань. Однією із таких форм є залучення школярів до регулярної участі у різних некваліфікаційних змаганнях.

Змагання, перш за все, мають сприяти зміцненню здоров'я, нормальному фізичному розвитку, росту фізичної підготовленості, а також прищеплювати любов школярів до систематичних занять з фізичної культури, допомагати опановувати навчальну програму з фізичної культури в школі, підготовлюють до занять різними видами спорту в подальшому, сприяють вирішенню завдань естетичного і патріотичного виховання.

Мабуть, не знайдеться школи чи табору, де б не проводились змагання під девізом „Олімпійці серед нас”, спортивні вечори, клуби веселих і винахідливих, ігри-вікторини, „Козацькі забави”, „Нумо, хлопці”, „Нумо, дівчата”, „День Нептуна”, „Горизонт”, „Веселі старты” та ін.

Великим успіхом, особливо у дітей молодшого шкільного віку, користуються „Веселі старты”, до програми яких входять рухливі ігри, забави, комбіновані естафети, конкурси, атракціони. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх друзів, переживають радість перемог і гіркоту поразок.

Некласифікаційні змагання є органічним продовженням навчально-тренувального процесу та засобом перевірки його якості, виявлення недоліків у плануванні, організації і проведенні. Вони є не стільки засобом досягнення перемоги або значного результату, скільки формою емоційно наповненого

спілкування, здорового відпочинку й розваги.

При виборі певної форми змагань необхідно враховувати, насамперед, умови школи або табору (кількість і контингент учнів, наявності спортивної бази, кліматичні умови тощо.

Щоб цікаво організувати і провести „Веселі старты” в школі чи таборі, слід дотримуватись усіх ритуалів, що надають святу особливої урочистості.

Учнів, котрі за станом здоров'я зараховані до спеціальних медичних груп, слід широко залучати до суддівства змагань, їх підготовки та організації.

Досвід свідчить, що в кожній школі і в кожному таборі упродовж навчального року, або табірної зміни можна добре підготувати і провести 2-3 загальношкільних чи загальнотабірних свята. Такі свята краще проводити у вихідні або святкові дні. Це дасть можливість батькам і знайомим школярів бути присутніми на спортивних змаганнях, допомагати у суддівстві або й самим спробувати позмагатися у визначених для них вправах.

Організація будь-яких змагань повинна сприяти створенню таких умов, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом з друзями. Обов'язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань, виступи перед глядачами ветеранів спорту й праці, проведення лотерей, конкурсів, вікторин, показ художніх та спортивних номерів, змістовне музичне оформлення.

У зв'язку з цим кожне змагання повинно:

- виходити із програм навчально-спортивної роботи класу, а за своїм обсягом і змістом відповідати віковій і статі школярів;
- підводити підсумок навчальної роботи;
- забезпечувати максимальну масовість і колективізм;
- проводитись на основі заздалегідь відомого учасникам положення і сценарію цих змагань;
- базуватися на навчальному матеріалі з фізичної культури.

Успіх таких, порівняно складних змагань, якими є комплексні змагання

з рухливих ігор („Веселі старті”), залежить від підготовчої роботи.

Організація і проведення масових спортивних заходів не тільки цікава, але й клопітка справа, що потребує доброї підготовки. І з цим завданням колективістам фізичної культури без активної допомоги керівництва і всього педагогічного колективу школи чи табору справитись важко.

До складу організаційного комітету входять представники тих служб, чия діяльність є дотичною до кожних конкретних змагань. Це розміщення спортсменів, їх харчування та забезпечення транспортом і охороною суспільного порядку.

Для підготовки і проведення змагань у школі (таборі) створюється організаційний комітет під головуванням директора школи і його заступника – вчителя фізичної культури. Організаційний комітет координує роботу з підготовки й проведення спортивного свята. Склад вищевказаного комітету (9-11 осіб):

- голова комітету – здійснює загальне керівництво;
- заступник голови комітету (педагог фізичного виховання) – відповідає за навчально-тренувальну роботу (контролює роботу спортивних секцій, гуртків, груп чи колективів, готує громадських інструкторів, юних суддів, учнів до стройового огляду);
- секретар – займається розробкою документації змагань (положення, сценарій, протоколи);
- відповідальний за навчально-тренувальну роботу – контроль за підготовкою команд, суддівської колегії, помічників;
- відповідальний за агітаційно-масову роботу (педагог з виховної роботи) – пропагує свято серед учнів (бесіди, збори, стінні газети тощо), організовує учнів на впорядкування спортивних майданчиків;
- начальник школи фізкультурного активу – бере участь в організації спортивних змагань, підготовці громадського фізкультурного активу;
- керівник бригади спортивних суддів;

- редактор спортивної газети;
- організатор шефської допомоги по роботі з учнями молодших класів;
- завідувач спортивними спорудами, майданчиками, спортивним майном;
- лікар – здійснює медичний контроль за учасниками спортивних змагань.

Майже кожен із них очолює відповідну комісію, до складу якої входить 5-7 активістів.

Інші учасники організаційного комітету відповідають за художнє оформлення, організацію атракціонів, художніх номерів, контролюють підготовку окремих видів змагань, розробляють документацію змагань (сценарій, протоколи).

Планування змагань з рухливих ігор у школі

Програма шкільних змагань переважно базується на навчальному матеріалі з фізичної культури. Змаганням повинна передувати ретельна підготовка. Змагаються учні 7-8, 9-11, 12-14-річного віку або змішані за віком команди.

Невід'ємною умовою успішного проведення змагань з рухливих ігор у школі є *планування* їх упродовж чверті, навчального року, літніх канікул (в оздоровчих таборах, туристичних походах). Змагання в шкільному колективі плануються на кожен навчальний рік (календарний план спортивних заходів) і на початку року та затверджуються директором школи. Головне місце у цьому плані займає календар змагань, який повинен бути яскраво оформлений і вивішений на видноті для загального огляду.

При визначенні термінів змагань з рухливих ігор необхідно враховувати пори року, хід навчального процесу, наявність інвентарю та обладнання, інші загальношкільні заходи та календар районних (міських) змагань. Шкільні змагання, як правило, повинні передувати районним (міським) мінімум на 20-30 днів, що дає змогу укомплектувати склади шкільних

команд. Змагання можна проводити на різноманітних спортивних базах: у спортзалі, на майданчику, ковзанці, воді.

Проведення змагань може здійснюватися за олімпійською системою у чотири етапи. Протягом навчального року на першому етапі (вересень-грудень) проводяться внутрішньошкільні змагання. На другому і третьому етапах (січень-травень) організовують змагання між збірними командами сіл, районів, міст. На четвертому етапі (канікулярний період) проходять телевізійні матчеві зустрічі між кращими командами областей.

Організація заходів до початку проведення змагань

Формування організаційного комітету для проведення змагань та його обов'язки. Успіх таких порівняно складних змагань, якими є комплексні змагання з рухливих ігор („Веселі старты”), залежить від підготовчої роботи. Для підготовки і проведення змагань у школі створюється організаційний комітет під головуванням директора школи, в районі (місті) – при районному (міському) управлінні народної освіти. До складу його входять представники районних (міських) відділів народної освіти, директори шкіл, учителі фізичної культури, вихователі, фізкультурний актив школи, лікар (бажано залучати представників районних (міських) комітетів у справах молоді і спорту, спонсорів).

Організаційний комітет, залежно від рангу змагань, кількості учасників, складається з 6-12 осіб.

На першому засіданні організаційного комітету складають, обговорюють і затверджують план підготовки спортивного свята. Завдання, що передують плану підготовки „Веселих стартів”:

- розробити положення про проведення ігор;
- продумати сценарій свята;
- визначити місце проведення параду та спортивних змагань;
- подбати про наочну агітацію (стенди, афіші, плакати, гасла, запрошення), емблему – основний художній елемент усіх матеріалів і предметів, які мають відношення до змагань: про призи; дипломи; плакати;

сувеніри; обгортки програми, котрі випускаються в честь змагань. Композиція емблеми повинна бути максимально продуманою і нести ідейне навантаження. Необхідно також розробити систему розпізнавальних знаків для всіх категорій осіб, котрі забезпечують організацію та проведення змагань (суддів, учасників, тренерів, запрошених гостей, обслуговуючого персоналу, преси);

- організувати бесіди по класах з питань фізичної культури і спорту; організувати передачі по шкільному радіо, присвячені святу;

- забезпечити консультації зі спортивно-технічних питань;

- визначити учасників показових виступів, конкурсів;

- провести репетиції показових виступів, конкурсів;

- провести зведені репетиції (у відповідних групах);

- забезпечити музичний супровід відповідних номерів програми;

- організувати медичне обслуговування учасників;

- визначити склад суддівської колегії, яка буде обслуговувати спортивні змагання;

- скласти список журі, що буде оцінювати виступи зі стройового огляду команд, девізу;

- провести семінари-інструктажі суддів та осіб, які будуть обслуговувати учасників спортивного свята;

- скласти перелік необхідного інвентарю й обладнання;

- підготувати спортивні майданчики, святково оформити їх (лозунги, плакати, транспаранти, прапори, вимпели, п'єдестал пошани, флагшток);

- підготувати бланки технічної документації (заявки, протоколи, відомості тощо);

- забезпечити фотографування, відеозйомку переможців змагань, конкурсів та найцікавіших моментів свята;

- забезпечити своєчасне інформування про події, що відбуваються на спортивному святі;

- забезпечити тренування учнів, які беруть участь у програмі змагань;
- придбати призи, сувеніри, підготувати стрічки чемпіонам, грамоти, дипломи для переможців змагань і конкурсів;
- організувати роботу шкільного буфету;
- вказати термін виконання цих заходів та прізвища осіб, що відповідають за них.

Пропагування змагань

Успіх проведення змагань з рухливих ігор „Веселі старты” багато в чому залежить від добре поставлених агітації та пропаганди.

Усна агітація і пропаганда.

Найпростішими їх формами є бесіди, інформації, лекції, консультації, інструктажі, радіо- і телепередачі, фізкультурні вікторини, спортивні вечори та ін.

Бесіди та інформації можна проводити як окремо, так і під час прогулянок, екскурсій, походів. Бесіди тривають 10-15 хв. Тематика їх повинна відповідати вікові учнів. Скажімо, для дітей 6-9-літнього віку можна дібрати такі теми: „Сонце, повітря і вода – наші друзі”, „На зарядку – за порядком”; для 9-10-літніх дітей – „Будь сильним, спритним, сміливим”, „Щоб бути до праці готовим, треба бути завжди здоровим”; для середнього віку (11-12 років) – „Жодного дня без зарядки”, „Якщо хочеш бути здоровим” і т.д. Інформації, що тривають 5-7 хв., є оглядом останніх спортивних подій у світі, країні, області, місті. Бесіди та інформації проводять учителі, фізкультурний актив.

Лекції. З лекціями виступають інструктори з фізичної культури, плавання, лікарі, відомі спортсмени, ветерани спорту. Добирають теми лекцій відповідно до віку й зацікавленості учнів. Вони можуть бути присвячені участі спортсменів у Другій світовій війні, Олімпійським іграм, дню фізкультурника та ін.

Радіо- і телепередачі. Вони є однією з найбільш ефективних форм

усної пропаганди. Спортивні радіо- і телепередачі тривають 10-15 хв. і проводяться один або два рази на тиждень. Готують і ведуть їх представники фізкультурного активу школи. Тематика та ж, що і в бесідах, лекціях.

Наочна агітація і пропаганда. Куточок фізичної культури і спорту.

В ньому можна обладнати стенди:

– „Спортивна слава школи”, на якому розмішують кубки, вимпели, дипломи, грамоти, що нагороджувалися команди школи.

– „Спортивне життя школи”; тут вивішують календарний план-графік спортивно-масової роботи, засади проведення “Веселих стартів”, списки ради фізичної культури, фізоргів, капітанів збірних команд з різних видів спорту, переможців змагань. Можна оформити стенди „Нентун” (присвячений плаванню), „Горизонт” (приурочений туристсько-краєзнавчій роботі), „Веселі старту” (змаганням з рухливих ігор) та ін.

Роль наочної агітації та пропаганди ще більше зросте, якщо відповідними стендами, плакатами і закликами оформити місця проведення спортивних змагань і свят.

Періодично можна влаштовувати виставки спортивних книг, газет, журналів, огляд спортивних кіножурналів, хронікальних, навчально-методичних кінофільмів

Розробка документації змагань (положення, сценарій, протоколи)

Приблизно за півроку до початку свята розробляють положення про його проведення та план-сценарій. Після того, як положення затвердить директор школи, з ним треба ознайомити шкільний колектив. Для цього один примірник документа вивішують в учительській кімнаті, а другий – у спортивному куточку школи. Від того, як складено положення про змагання, коли воно доведене до відома учасників, великою мірою залежить підготовка школярів до змагань і успіх його проведення.

Зміст та особливості розробки документації змагань (положення, сценарій, протоколи)

Якщо календарний план спортивно-масових заходів є переліком змагань і термінів їх проведення, то в положенні подаються завдання, програма кожного окремого змагання, умови його проведення і порядок визначення переможців. Воно повинно бути складене організаційним комітетом з проведення змагань і затверджене директором школи (завідувачем міським (районним) відділом народної освіти) не пізніше, ніж за місяць до початку змагань, доведено до відома всіх учасників змагань, уболівальників і вивішене на видному місці. Типовий зразок положення містить усі необхідні позиції, а подає опис кожної позиції – див. Додаток А.

1. Мета і завдання змагань

Змагання проводяться з метою популяризації рухливих ігор серед школярів; підведення підсумків роботи вчителя фізичної культури за певний проміжок часу; виявлення команди-переможця за 201_ рік; підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

2. Керівництво змаганнями

Загальне керівництво підготовкою і проведенням покладається на організаційний комітет, призначений радою колективу фізкультури школи. Безпосереднє проведення змагань здійснюється суддівською колегією.

3. Місце та час проведення змагань

Змагання проводяться в чотири етапи:

перший – з 23 по 30 листопада 201_ р. (змагання на першість класів);

другий – з 22 по 28 лютого 201_ р. (змагання серед класів одного року навчання);

третій – з 15 по 20 травня 201_ р. (змагання серед шкіл району (міста));

четвертий – під час літніх канікул (змагання серед кращих команд областей із трансляванням на телебаченні фінальних змагань).

4. Учасники змагань

Змагання проводяться серед дівчат і хлопців. Їх учасниками можуть бути всі бажані учні 1-10-х класів, які за даними лікарського обстеження належать до основної медичної групи та добре навчаються і не мають зауважень з поведінки. Склад команд – від 10 до 30 школярів.

5. Порядок проведення змагань та виявлення переможців

На всіх етапах змагання проводяться за олімпійською системою.

Кожна гра (конкурс), спортивний номер, подання команд оцінюються за певною кількістю балів. За рівності балів проводиться додаткова гра (конкурс) до виявлення переможця.

6. Нагородження переможців та учасників

Нагородження не тільки переможців, а й усіх учасників (навіть якщо нагороди будуть найскромніші) має найбільший педагогічний ефект.

Команді, яка посіла перше місце, присвоюється звання чемпіона школи. Вона нагороджується перехідним кубком і дипломом першого ступеня та цінними подарунками.

Команди та їх гравці, що посіли другі і треті місця, нагороджуються дипломами відповідних ступенів, грамотами і різноманітними подарунками.

7. Форма і терміни подання заявок

Заявка на участь у змаганнях подається суддівській колегії за десять днів до початку змагань. У ній повинні бути відомості про учасників: прізвище та ініціали, вік, стать, клас.

У заявці проти кожного прізвища, а не тільки за списком, повинна бути віза лікаря про допуск до змагань. Кожна заявка обов'язково мусить бути завізована класним керівником. Склади команд обговорюються й затверджуються самими школярами разом з учителем фізкультури на основі аналізу попередніх змагань. У Додатку Б. подано типовий зразок Заявки на участь у змаганнях.

Сценарій

Сценарій – головний документ змагань. У ньому відбивається увесь хід змагань – від входу у спортивний зал і до нагородження учасників та переможців.

Розробка сценарію – кропітка і складна справа, яка вимагає певних знань, умінь і навичок. Над ним працюють організатори змагань – учитель, фізкультурний актив школи.

Досконалий ігровий комплекс містить різні за характером ігри. Організаторові змагань потрібно знати принципи їх структурні відмінності, пов'язані в основному з взаємовідносинами гравців, що визначає побудову ігрових комплексів.

Сюжетно-„конфліктні” ігри припускають, як правило, зіткнення з суперником. Тут відбувається активна боротьба двох сторін і багато залежить від особистих зусиль (ігри типу перетягування, виштовхування і т.ін.).

В *іграх без зіткнення* суперників учасники діють узгоджено між собою, але не можуть безпосередньо впливати на зміну ходу гри у другій команді або ускладнювати дії окремих гравців команди суперника.

В *іграх-естафетах* теж відсутнє зіткнення з суперником. Дії кожного учасника виконуються по черзі, мають однакову спрямованість, пов'язані з пересуванням майданчиком і виконанням визначених завдань.

В *іграх-поєдинках, ігрових вправах, іграх-атракціонах* змагаються по черзі представники кожної команди: „Хто більше?“, „Хто сильніший?“, „Хто швидше?“, „Хто влучніше?“.

Практика показує, що біля 50% ігрового матеріалу комплексів складають естафети, тобто ігри з почерговою участю гравців. 30-40% – ігри з одночасною участю гравців. Найменше ігор у комплексі типу атракціонів, поєдинків, ігрових вправ.

Отже, арсенал рухливих ігор багатий і різноманітний, тому недоцільно пропонувати на всі змагання одні й ті ж комплекси ігор. Вони повинні підходити до умов школи, відповідати рівню підготовленості гравців.

Виходячи з вищезазначеного, при складанні ігрових комплексів треба враховувати такі позиції:

- тривалість змагань не повинна перевищувати 1,5-2 години (залежно від віку дітей). У процесі організації „Веселих стартів” взимку (надворі) необхідно звести до мінімуму перебування гравців на свіжому повітрі;

- рухливі ігри, які входять до комплексу, повинні бути різноманітними за характером рухів, добиратися з урахуванням навичок, якими володіють діти;

- інвентар, що використовується в іграх, повинен бути яскравим, різнокольоровим, безпечним у користуванні.

При побудові ігрових комплексів бажано орієнтуватись на таку схему: спочатку визначається місце гри у комплексі (початок, середина чи кінець); при цьому необхідно враховувати ступінь психологічного навантаження на гравців.

Потім необхідно продумати підбір ігор, виходячи з того, хто бере участь у кожній з них (одночасна участь всіх гравців команди або почергова, або одночасна дія частини команди).

Далі потрібно намітити руховий зміст ігор, тобто вирішити, які якості розвиватимуться у процесі гри.

Для планового розподілу навантаження у комплексах кожен з них можна умовно розподілити на кілька *структурних частин* (подібно до уроку фізичної культури), при цьому ігри і ігрові вправи повинні виконуватися у такому порядку і в такому поєднанні, щоб виключити перевтому і зайве збудження учасників, забезпечити оптимальне виявлення дітьми своїх здібностей:

- *перша частина* короткочасна, спрямована на організацію учасників змагань. Під звуки мелодії команди проходять маршем до вихідного положення. Ведучий знайомить із членами журі. Перед учасниками з вітальним словом виступає голова журі.

– *друга частина* складається з 2-3-х ігор, в яких беруть участь усі гравці. Головне призначення частини – створення сприятливих умов для організації уваги учасників і зняття передстартової напруги, а також своєрідна розминка. Основним змістом цієї частини є ігри, які вимагають від учасників вправності та швидкості рухів. Вони не складні за структурою рухів;

– *третьа частина* – найбільш тривала і складніша за змістом і побудовою. Основу її складають ігри, в яких беруть участь одночасно або по черзі всі гравці. У цій частині концентруються головні ігрові засоби, що вимагають від учасників прояву рухових умінь і навичок, певних моральних і вольових якостей. Ігри з високим емоційним і фізичним навантаженням чергуються з менш складними іграми. Цьому можуть сприяти “вставки-розрядки” (спортивні, художні номери);

– *четверта частина* – створення сприятливих умов для відновних процесів. Використовуються ігри середньої і низької рухової активності з порівняно легкими за координацією рухами (бажано провести конкурс уболівальників чи номер художньої самодіяльності);

– *п'ята частина*, як і перша, недовготривала і має організаційну мету. Журі підводить підсумки змагань, нагороджує переможців і учасників.

Зрозуміло, що така побудова комплексу, залежно від умов, може бути змінена. Зміст і загальна кількість ігор у комплексі, а також його тривалість залежать від віку учасників і його підготовленості. З метою створення умов для відпочинку небажана 100-відсоткова участь дітей команди у всіх іграх комплексу. Процент учасників варіює від 75 до 90 залежно від віку учасників.

У всіх комплексах важливо забезпечити приблизно рівну участь хлопчиків і дівчаток в іграх. Як відомо, біля 30-35% ігор в комплексах займають ігри, які вимагають переважно прояву спритності. Дещо менше – швидкісно-силових якостей.

Навантаження, що отримують діти у процесі ігор, великою мірою

залежить від послідовності виконання ігрових вправ. При правильному їх розподілі в комплексі учасники діють з меншою напругою. Тому спочатку краще використовувати ігри, які вимагають переважно прояву швидкості і координації рухів, і тільки після цього – ігри, пов'язані з проявом більших зусиль.

Важливо, щоб у підготовці змагань брав участь весь дитячий колектив.

Необхідною умовою створення захоплюючої атмосфери гри, успішної підготовки до самих змагань є створення у школі постійно діючого семінару для підготовки активу (інструкторів, помічників, суддів). Окремі заняття присвячуються виготовленню ігрової атрибутики.

Протоколи змагань

Успіх у проведенні змагань (особливо суддівства) певною мірою залежить від своєчасного виготовлення протоколів, правильного заповнення та їх наочності. Протоколи поділяються на:

- *зведені* (до них належать результати всіх конкурсів, естафет, ігор – див. Додаток Г.);
- *поестафетні* (вони знаходяться у суддів при командах; кожен суддя має протокол на відповідну естафету і заповнює його після її закінчення. Заповнений протокол подається до журі див. Додаток В.).

Зведений протокол повинен бути виконаний на папері великого формату (приблизно 1,50 x 2 м), яскраво оформлений і почеплений на видному місці. Він заповнюється у процесі змагань.

Формування та підготовка команд до участі у змаганнях

На *першому етапі* змагань (між учнями класу, паралельними класами школи) участь можуть брати всі школярі (допущені лікарем). Команда може складатися з 6-12 гравців. На цьому етапі найчастіше команди формуються за віком 7-8, 9-11, 12-14 років.

На *наступних етапах* (першість району, міста, області) до складу команд можуть входити учні різних класів, батьки, вихователі, вчителі. Важливо, щоб усі завдання ігрових комплексів добиралися з урахуванням

вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та інтересів учасників змагань.

За результатами попередніх змагань команди формуються з найкращих гравців класів. Вони можуть складатися з 20-24 осіб.

Підготовкою до змагань займаються вчителі фізичної культури, вихователі, фізкультурний актив школи.

Контролюють та проводять консультації представники організаційного комітету. Цей процес складається з:

- підготовки форми для членів команди (форма всіх учасників повинна бути однаковою, відповідного розміру, чистою, випрасуваною, яскравою, різнобарвною; взуття легке, зручне, чисте, з надійним зчепленням з поверхнею майданчика);

- виготовлення під керівництвом учителів, вихователів, старшокласників емблеми та найрізноманітнішого інвентарю, необхідного для проведення змагань (прапорці, мішечки з піском, різнобарвні стрічки, гімнастичні палиці, тунелі і мішки з полотна, кеглі та ін.);

- вивчення сценарію; особлива увага приділяється дотриманню правил та способу виконання ігрових вправ усіх учасників і команд.

Тут вирішальне значення матиме якість підготовки тих, хто буде готувати команди до змагань та чіткість і доступність сценарію.

Учасники ігор зобов'язані:

- визнавати авторитет ведучого змагань і суддів;
- ставити інтереси команди вище своїх власних, нести відповідальність перед колективом за всі свої дії;

- не допускати приниження гідності своїх товаришів, дотримуватись девізу „Один за всіх, і всі за одного”;

- прагнути вести боротьбу до кінця;
- перемігши, не зазнаватися і не розчаровуватися у випадку поразки.

Підготовка місць проведення змагань та інвентарю

Не менш важливе значення для успішного вирішення педагогічних завдань, поставлених перед системою різноманітних змагань школярів, має старанна підготовка місця проведення змагань і інвентарю.

Підготовкою місця проведення змагань займається організаційний комітет з обов'язковим залученням школярів.

Підготовку розпочинають заздалегідь (за 7-10 днів до змагань) відповідно до складеного плану (його складає той, кому доручив організаційний комітет відповідати за підготовку місць). Вона складається з:

- підготовки майданчика, на якому проводитимуться змагання (як зазначалося раніше, 50-70% ігрових комплексів складають ігри-естафети). Для об'єктивного їх суддівства обов'язкова дуже чітка розмітка. Якщо змагання проводяться у спортивному залі, то можна використати розмітку волейбольного, баскетбольного чи гандбольного майданчиків, ширина ліній повинна бути не меншою 5 см. Для кожної команди повинен бути розмічений коридор шириною 2-2,5 м, за який гравці команди не мають права виходити під час естафет. Довжина майданчику 16-24 м. Якщо за змістом ігрової справи необхідні стійки чи інший інвентар, він повинен бути безпечним і яскраво оформленим. Лінії розмітки входять в розміри майданчика. За лінією старту бажано покласти гімнастичну лаву для кожної команди з добре видимим написом назви команди. Відстань від майданчику до лав, на яких сидять уболівальники, повинна бути не меншою 3-5 м;

- підготовку інвентарю, що є необхідним для змагання (вимоги до інвентарю такі: він повинен бути безпечним у користуванні, відповідати віковим особливостям учасників, яскравим і різнобарвним, розташований у місці, вказаному в сценарії, розставляють і забирають його відповідальні за інвентар, відповідно до часу, вказаного у сценарії);

- художнього оформлення місця проведення (афіші, гасла, інформаційне табло, стенди спортивно-масової роботи школи, спортивної слави школи, міста, області, держави, плакати з яскравими малюнками);

– підготовки місць для уболівальників команд (важливо зручно розташувати їх, з урахуванням прихильності до команд; як правило, їм дають змогу брати участь у конкурсі уболівальників, допомагаючи своїй команді отримати кілька важливих очок);

– підготовки місця для виступу спортсменів, художньої самодіяльності (для більш емоційного насичення змагання обов'язково супроводжуються виступами спортсменів, художніми номерами та музичним супроводом; для цих виступів необхідно заздалегідь передбачити підготовку місць і інвентарю: розкласти мати для виступу борців, закріпити жердину для гімнастів, у відповідний час установити і зняти батут акробатів, підготувати місце для музичного ансамблю і для лікаря).

Організація проведення змагань

Початок та послідовність проведення змагань. Команди, одягнуті в індивідуальну спортивну форму, кожна зі своїми візуальними розрізнювальними знаками, виходять на майданчик під звуки спортивного маршу, під командуванням ведучого. Очолює колону суддівська бригада, а кожну команду – капітан. Капітани команд по черзі рапортують ведучому про готовність команди до змагань.

Голова журі приймає рапорт від командувача парадом і звертається до учасників змагань з короткою привітальною промовою. Після цього кращі спортсмени під урочисту мелодію підіймають прапор змагань. Свято оголошується відкритим. Далі команди за встановленою сценарієм чергою подаються (подання складається з муштрового вишколу, емблеми та форми команд). Після цього журі виставляє їм перші бали за подання (за п'ятибальною системою). Далі проводяться ігри-естафети, спортивні конкурси, конкурси капітанів, уболівальників, ігри-атракціони.

У перерві між цими заходами (відповідно до сценарію), поки журі виставляє бали командам за попередній виступ, демонструються спортивні та художні виступи. Вони повинні бути короткочасними (1-1,5 хв.) без тривалої організаційної підготовки.

Відомо, що музичний супровід справляє незвичайний вплив як на глядачів, так і на учасників змагань, але він повинен теж бути попередньо продуманим, а також не перебивати власним звучанням сам процес ведення гри.

Після останнього конкурсу за сигналом усі учасники змагань шикуються, журі оголошує підсумки. Розпочинається урочиста церемонія нагородження переможців і учасників.

Обов'язки учасників, ведучого, суддів

Обов'язки учасників змагань

Перед змаганнями необхідно:

- підготувати спортивну форму і емблему відповідно до положення про змагання;
- своєчасно пройти медичний огляд;
- регулярно приходити на тренувальні заняття і сумлінно готуватися до майбутніх змагань;

– брати участь у виготовленні необхідного інвентарю;

Беручи участь в іграх, треба:

- визнавати авторитет ведучого і суддів;
- ставити інтереси команди вище особистих, нести відповідальність перед колективом за всі свої дії;
- не допускати приниження гідності своїх товаришів по команді, а також суперників, ставитись до них з повагою;
- діяти сміливо й ініціативно;
- розумно ризикувати заради перемоги;
- чесно дотримуватися правил, бути справедливим та вимогливим до себе і своїх товаришів, дотримуватися девізу: „Один – за всіх, і всі – за одного!”;
- прагнути вести боротьбу до кінця;
- не зазнаватися і не розчаровуватися у випадку поразки.

Обов'язки ведучого програми

Виконавець ролі ведучого повинен:

- забезпечити гласність майбутніх змагань і оперативну

інформацію про їх хід і підсумки;

- завчасно ознайомитися зі змістом, правилами ігор і конкурсів;
- перевірити готовність майданчика, місць для вболівальників і журі;
- перевірити наявність і справність інвентарю та обладнання, розкласти його з урахуванням послідовності проведення ігор;
- своєчасно провести жеребкування з метою визначення послідовності подання команд та їх участі в окремих конкурсах;
- перш, ніж подати сигнал до початку гри, перевірити готовність учасників і журі;
- перед початком кожного конкурсу (гри) коротко нагадати учасникам і вболівальникам зміст і правила;
- уважно стежити за усіма учасниками змагань, щоб можна було своєчасно виявити ознаки перетому;
- попереджувати травматизм.

Ведучий представляє глядачам і учасникам команди, їхніх керівників, членів журі, почесних гостей, суддівську бригаду, повідомляє результати змагань, розповідає про спортивні традиції школи, класу, про допущені помилки та порушення.

Обов'язки судді

Будь-які змагання, які проводяться зі школярами, мають для них велике виховне значення.

Треба пам'ятати, що психіка дітей надто чутлива, вони гостро реагують на несправедливість, часто надто хворобливо сприймають поразку своєї команди. Все це зобов'язує організаторів змагань особливо уважно ставитись до суддівства, аргументувати рішення, які приймаються.

Чітка робота журі і суддівської колегії, об'єктивне суддівство, глибоке професійне розуміння характеру змагань, знання основ дитячої психології – запорука успішного суддівства і проведення змагань, досягнення їх мети.

До суддівства змагань залучаються інструктори з фізичної культури, вихователі, вчителі фізкультури, юні судді, студенти-практиканти

педагогічних вузів.

Суддівська бригада, як правило, складається з головного судді, суддів на старті, фініші й дистанції, а також з тих, які відповідають за підготовку інвентарю та обладнання. Художні номери, конкурси, подання команд оцінює журі.

Успіх суддівства залежить від:

- знання змісту і правил ігрового комплексу та послідовності ігор;
- вірного вибору місця судьями та своєчасного (за потреби) пересування їх майданчиком;
- чіткої розмітки майданчику;
- чіткої оцінки дій учасників та нарахування балів;
- освітлення (якщо змагання проводяться у приміщенні);
- своєчасного оголошення результатів попередньої гри;
- знання особливостей психологічного розвитку;
- короткого, логічного, об'єктивного коментарю оцінки дій учасників;

Ігри-естафети оцінюються так:

Спочатку визначають максимальну кількість помилок, які може допустити команда в цій естафеті (наприклад, 10 помилок, за кожен помилку нараховується одне штрафне очко). Тоді за перше місце дається 15 очок; друге – 13; третє – 12 і четверте – 11. Якщо, наприклад, команда фінішувала першою, але „заробила” 7 штрафних очок, то вона отримує $15-7=8$, (тобто, є можливість вирахувати штрафні очки).

Таким чином нараховується кількість очок за кожне місце, яке посіла команда у кожній естафеті.

Є естафети, в яких допущені помилки можна виправити (підняти збитий предмет чи втрачений м'яч і продовжити естафету); у цьому випадку штрафне очко не нараховується (за умови, що це обумовлене сценарієм). Система оцінки комплексу ігор описана в сценарії.

Для більш ефективного суддівства бажано, щоб кожен суддя спо-

стерігав за однією командою.

Ці судді повинні мати поестафетні протоколи. Вони включають назву естафети і команди, якою команда фінішувала, кількість штрафних та загальну кількість очок за кожну конкретну естафету. Після закінчення гри старший суддя збирає протоколи у решти суддів і віддає їх журі, де результати заносять у зведений протокол і оголошують.

Завершення змагань

Закриття свята повинно бути яскравим, урочистим, щоб воно надовго запам'яталося учням, поповнило лави учасників у майбутньому.

Завершення змагань включає:

- підсумок змагань;
- нагородження переможців і учасників;
- кінцеве слово;
- парад-закриття.

Підсумок змагання робить голова журі. Він оголошує команду-переможця, кількість очок, які набрала кожна з них, відзначає тих, хто виявив наполегливість у досягненні перемоги, творчість, чесність, висловлює побажання на майбутнє.

Нагородження переможців і учасників проводиться відповідно до положення.

Нагороджують переможців директор школи, представники райвно, видатні спортсмени, ветерани війни, праці, спорту, представники спортивних комітетів.

При підсумовуванні з педагогічною метою, не потрібно різко критикувати недоліки, які було допущено під час проведення змагань, а навпаки, підтримати учасників команд, які посіли останні місця, виступили не зовсім вдало.

З тієї ж причини, при розробці розділу положення „Нагородження переможців і учасників”, необхідно враховувати, що обов'язково нагороджувати не тільки переможців, а й усіх учасників змагань.

Після нагородження учасників змагань перед ними із кінцевим словом

виступає представник журі з побажаннями успіхів у майбутніх змаганнях.

Організація заходів після завершення змагань

Після завершення змагань організуються такі заходи:

- оформлення документації змагань;
- підсумкове засідання організаційного комітету;
- оформлення наочної агітації і пропаганди.

Документація змагань включає засади, сценарій, заявки, поестафетні та зведені протоколи (після закінчення змагань протоколи підписують голова журі і старший секретар), звіт про змагання. Ця документація зберігається у школі для використання її при організації наступних змагань.

Підсумкове засідання організаційного комітету проводиться з метою підсумовування організації та проведення змагань – урахування їх недоліків на майбутнє.

Після проведення змагань з агітаційною та пропагандистською метою організуються радіо- і телепередачі, оформлюються стіннівки, стенди, куточки спортивної слави (у коридорах школи, класах), де на кольорових фото відображаються найцікавіші моменти відкриття і перебігу змагань, нагородження та їх закриття.

Цілком зрозуміло, що організація і проведення таких змагань – справа надто складна і кропітка, вона потребує зусиль усього колективу школи – вчителів фізичної культури, класних керівників, фізкультурного активу, адміністрації, батьків, шефів.

3.7. Вимоги до техніки безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі, на спортивних майданчиках та при проведенні спортивно-масових заходів

Перед початком занять:

- до занять допускаються учні, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки;

– на підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, учнів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: а) основну; б) підготовчу; в) спеціальну;

– учні, тимчасово звільнені від занять, **зобов'язані** бути присутніми на уроках фізичної культури. При цьому допускається їх залучення вчителем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу школи;

– після перенесення хвороб учнем, **необхідно взяти дозвіл на відвідування уроків фізичної культури у лікаря;**

– перед початком занять спортивний зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення;

– **без дозволу вчителя забороняється учням заходити у спортзал і перебувати у ньому;**

– учні заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодніх умов. Заходити у спортивний зал у брудному взутті – забороняється;

– після дзвінка на урок, по команді вчителя, учні шикуються в спортивному залі, на спортмайданчику.

Під час занять:

– без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем;

– не дозволяється учням виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) без присутності і страхування вчителя, а також маючи на собі різного виду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на уроці або заважають його проведенню;

– учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал;

– під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) учні зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки вчителя;

– без команди вчителя не переходити від одного приладу (снаряда) до іншого;

– при виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок;

– під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відома вчителя;

– при виконанні вправ на спортивних приладах (снарядах) необхідно знаходитись на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному, дотримуватись правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог; забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням;

– учні повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів;

– учні зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

– учні зобов'язані попередити вчителя:

а) про наявність документів про звільнення після хвороби;

б) про погане самопочуття;

в) якщо вийшло з ладу спортивне обладнання;

г) про травмування під час уроку;

– у випадку отримання травми, попередити вчителя, надати медичну допомогу, якщо необхідно викликати швидку медичну допомогу по телефону

103, а у випадку пожежі – викликати пожежну службу по телефону **101**.

Після занять:

1. Після закінчення уроку учні прибирають робоче місце, переодягаються і організовано виходять із спортивного залу.

Під час проведення спортивно-масових заходів. Загальні положення:

– відповідальний за проведення спортивно-масових заходів (спортивних свят, змагань, конкурсів) дотримується гігієнічних норм і вимог з охорони праці, пожежної та електробезпеки;

– заступник директора з виховної роботи і відповідальний за електро-пожежну безпеку проводять інструктаж з відповідальними за проведення спортивно-масового заходу, черговими вчителями, класними керівниками, класоводами, а ті в свою чергу – з учнями про заходи пожежної безпеки і правилами евакуації дітей з приміщень на випадок пожежі, та правилами поведінки учнів в залі та спортмайданчику;

– у приміщенні основних спортивних споруд (спортивний зал, тренажерний зал, басейн, та ін.) на видному місці повинні бути вивішені правила поведінки та техніки безпеки, план евакуації учнів на випадок пожежі або стихійного лиха;

– на час проведення спортивно-масових заходів необхідно обов'язково організувати чергування членів добровільної пожежної дружини закладу, а приміщення забезпечити необхідною кількістю первинних засобів пожежогасіння. Використовувати засоби пожежогасіння для господарських та інших потреб, що не пов'язані з пожежогасінням, категорично заборонено;

– приміщення, в яких проводяться спортивно-масові заходи, повинні мати не менш як два виходи назовні. Відстань від найвіддаленішої точки підлоги до дверей, що ведуть до евакуаційного виходу, не повинна перевищувати 27 м. Двері, призначені для евакуації, повинні відчинятися у напрямку виходу з приміщення;

– спортивне обладнання майданчиків повинно бути надійно закріплене і відповідати вимогам безпеки;

- кількість місць у спортивному залі під час проведення спортивно-масових заходів та змагань треба встановлювати з розрахунку 0,7 - 1 м² на одного учня.;
- заповнювати зал понад установлену норму забороняється;
- забороняється проводити спортивно-масові заходи та змагання в приміщеннях, на спортивних майданчиках, які не відповідають нормам техніки безпеки;
- коридори, проходи і виходи з будівель, призначених для евакуації людей, повинні бути вільними;
- двері з приміщень під час проведення спортивно-масових заходів забороняється замикати на замок, або запори, які важко відкриваються;
- біля кожних дверей повинен невідлучно перебувати черговий з числа педагогів або учнів старших класів;

Вимоги безпеки перед початком проведення спортивно-масових заходів:

- перед початком спортивно-масових заходів зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення;
- відповідальний за проведення спортивно-масових заходів перед початком їх проведення повинен ретельно оглянути спортивні майданчики, приміщення, запасні виходи, особисто переконатись в повній готовності їх у протипожежному відношенні та в забезпеченні приміщення первинними засобами пожегогасіння, перевірити справність електроапаратури, задіяної на масових заходах, надійність спортивного обладнання.

Вимоги безпеки під час проведення спортивно-масових заходів:

- під час проведення спортивно-масових заходів з учнями повинні невідлучно перебувати класний керівник чи класовод. Вони зобов'язані стежити за точним виконанням заходів безпеки під час проведення заходів.

Необхідна також обов'язкова присутність медичного працівника для надання у разі потреби першої медичної допомоги.

Вимоги безпеки після закінчення спортивно-масових заходів:

- класоводи і класні керівники організують виведення школярів з приміщень;
- відключити від електромережі електроапаратуру. Вимкнути освітлення і закрити приміщення на ключ.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

Якщо виникає пожежа керівник заходу **зобов'язаний**:

- негайно повідомити про пожежу у найближчу пожежну частину за телефоном **01**, дати сигнал тривоги для місцевої добровільної пожежної частини;
- вжити всіх залежних від нього заходів щодо евакуації дітей з приміщень (дітей молодшого віку евакуювати в першу чергу). Евакуацію дітей треба починати з приміщення, де виникла пожежа, а також з приміщень, яким загрожує небезпека поширення пожежі;
- направити евакуйованих дітей у безпечне місце (будівлю);
- одночасно негайно приступити до гасіння пожежі своїми силами й наявними в установі засобами пожежогасіння;
- для зустрічі викликаної пожежної частини або дружини треба виділити особу, яка повинна чітко проінформувати начальника частини (дружини), що прибула, про те, чи всі діти евакуйовані з будівлі, яка горить, або задимлена, і в яких приміщеннях ще залишилися люди;
- якщо необхідно надати першу медичну допомогу потерпілим і викликати швидку медичну допомогу по телефону **03**.

Вимоги з техніки безпеки затверджуються директором школи

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України про «Про вищу освіту» : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення : 19.02.2022).
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» : <https://www.pedrada.com.ua/article/2732-zakon-ukrani-pro-povnu-zagalnu-serednyu-osvtu> (дата звернення : 19.02.2022).
3. Указ президента України № 574/2020 «Про започаткування соціального проекту "Активні парки – локації здорової України" : <https://www.president.gov.ua/documents/5742020-36049> (дата звернення : 19.02.2022).
4. Указ президента України №195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» : <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789> (дата звернення : 19.02.2022).
5. Указ президента України №42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація" : <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> (дата звернення : 19.02.2022).
6. Алексєєв О. О. Формування здорового способу життя на традиціях українського козацтва: навчально-методичний посібник. / О.О. Алексєєв. – Кам'янець-Подільський: ТОВ „Друкарня Рута”, – 2014. – 168 с.
7. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вбиваємо. Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоров'я, 1989. – 80 с.
8. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 186 с.
9. Арзютов Г.М. Українська боротьба на поясах – шлях до міжнародного визнання / Г.М. Арзютов, Г.В. Вілейта, Я.В. Куліковській, І.І. Чертов // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. [Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і

спорт): зб. Наукових праць]. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – Випуск 4. – С. 100-108.

10. Артикул В.А. Бій під назвою „гопак” /В.А. Артикул // Україна. – 1992. – №12. – С.15.

11. Баранов В.М. За здоровий образ життя: фізкультура проти вредных привычек / В.М. Баранов. – К.: Здоровья, 1988. – 128 с.

12. Бобрицька В.І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна: [Навч.-метод. посіб. для студ. небіол. спеціал. вищих педагогічних навчальних закладів] / В.І. Бобрицька. – К.: Професіонал, 2004. – 80 с.

13. Боплан Г., Меріме П. Українські козаки та їх останні гетьмани: Богдан Хмельницький / Г. Боплан, П. Меріме // Опис України.. – Львів: Каменярь, 1990. – 301 с.

14. В. Скуратівський. Покуть / В. Скуратівський. – К.: Довіра, 1992. – С. 164.

15. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ "Перун", 2001. – 1440 с.

16. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / С.У. Гончаренко. – Київ: Либідь, 1997. – 376 с.

17. Грушевський М.С. Історія України-Руси: [Твори в одинадцяти томах] М.С. Грушевський. – К.: Наук. думка, 1991. – Т.1. – 648 с.

18. Довженко О.П. Здоров'я у вашій волі / О.Р. Довженко. – К.: Знання, 1990. – 48 с.

19. Донченко Т.І. Научіть нас, козаченьки, славу повернути / Т.І. Донченко // Спортивна газета. – 1990. – 15 вересня. – С.4.

20. Дудіна О.О. Проблеми формування і збереження здоров'я дітей / О.О. Дудіна Л.В. Андрейчик // Матеріали конф. [«Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій»], (Херсон, 6 – 8 вер. 2012 р.). – Херсон, 2012. – С. 38 – 42.

21. Єфименко А. Я. На Україні / А.Я.Єфименко. – М., 1901. – Вип. 3. – С. 43-44.

22. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / О.В. Жабокрицька. – Київ, 2003. – 260 с.

23. Жевага С.І. Методична підготовка батьків до проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед підлітків / С.І. Жевага // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів [за ред. С.М. Сінгаєвського]. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – с. 89-94.

24. Жилка Н. Стан репродуктивного здоров'я в Україні / Н. Жилка, Т. Іркіна, В. Стещенко. – К.: МОЗ України, НАИ: Інститут економіки, 2001. – 68 с.

25. Закон України „Про освіту” // Освіта. – 1995. – 15 серп.

26. Зубалій М. Ефективна форма підвищення рухової активності учнів початкових класів / М. Зубалій, А. Савченко // Початкова школа. – № 6. – 2003. – С.43-46.

27. Картиш А.П. Про найгостріші методичні проблеми та визначення пріоритетних напрямів розвитку окремих медичних служб / А.П. Картиш // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – №2. – 2001.– с. 15-19.

28. Кашенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове / А.Ф. Кашенко. – К.: Веселка, 1992. – 302 с.

29. Кириченко О.В. Козацька педагогіка: розробки занять, сценарії виховних заходів, методичні рекомендації / О.В. Кириченко – Х.:Вид.група “Основа”: “Триада +”, 2008. – 185.

30. Климець Ю.Д. Купальська обрядовість на Україні / Ю. Климець. – К.: Наукова думка, 1990. – 86 с.

31. Козін А.П. Психічна культура і здоров'я / А.П. Козін. – К.: Здоров'я, 1990. – 48 с.

32. Леман Г. Практическая физиология труда / Г. Леман. – М.: Медицина, 1967. – 148 с.
33. Лясота Е. Щоденник / Е. Лясота // Жовтень. – 1984. – №10. – С. 97-110.
34. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під редакцією П.Д.Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408с.
35. Москаленко В.Ф. Діяльність системи охорони здоров'я за 2000 рік: завдання щодо подальшого її розвитку та підвищення рівня здоров'я населення України / В.Ф. Москаленко // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – №2. – 2001. – с. 5-10.
36. Москаленко В.Ф. Системи охорони здоров'я: сучасний погляд на кваліфікацію / В.Ф. Москаленко // Наук. вісн. Нац. мед. у-ту ім. О.О. Богомольця. – 2012. – № 2 (37). – С. 7 – 16.
37. Мюллер Й. Історична дисертація про козаків / Й Мюллер // Всесвіт. – 1998. – №6. – С.193.
38. Нагорний О.В. Проблема старіння та смерті і матеріали до вікової фізіології / О.В. Нагорний. –Харків: Медвидав, 1935. – 444 с.
39. Наливайко Д.С. Козацька християнська республіка / Д.С. Наливайко. – К.: Дніпро, 1992. – 270 с.
40. Наливайко С.Д. Козацька християнська республіка / С.Д. Наливайко. – К.: Дніпро, 1992. – С. 36.
41. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 4 грудня 2004. – С. 3.
42. Петров О.П. Рухливі ігри у формуванні особистості школяра / [Петров О. П., Шишкін О. П., Райтаровська І. В., Федірко А. О.]. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. – 216 с.
43. Підласий І.П. Ідеали українського виховання / І.П. Підласий // Рідна школа. – 2000. – №2. – С.7.

44. Плахтій П.Д. Про здоров'я та здоровий спосіб життя: [Навчальний посібник] / П.Д. Плахтій, Н.С. Славина, С.І. Дарчук, В.У. Дорош [під загальною редакцією П.Д. Плахтія]. – Кам'янець-Подільський: Видавець Моштак М.І., 2004. – 224 с.

45. Подоляк-Шумило Н.Г., Познанський С.С. Школьная гигиена: [Учеб. пособие] / Н.Г. Подоляк-Шумило, С.С. Познанський. – 1981. – Яз. Укр. – 176 с.

46. Поташнюк І.В. Поняття здоров'я в системі ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців фізичної культури / І.В. Поташнюк // Науковий вісник ВДУ : фізкультура і спорт. – Луцьк, 1997. – с. 52-55.

47. Ребрина А. А. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти». Навчально-методичний посібник / Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Видавничий дім «Освіта», м. Київ, 2021, 160 с.

48. Рівень поширеності і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: аналіт. звіт / Укр. ін.-т соц. досліджень ім. О. Яременка. – К., 2011. – 178 с.

49. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність / Ю. Руденко, О. Губко. – К. : МАУП, 2007. – 384 с.: іл.. – Бібліогр.: С. 337 – 342.

50. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07. / Р.А. Самоха – К. – 2007. – 228 с.

51. Сергета І.В. Узагальнений показник гармонійності фізичного розвитку школярів м. Вінниці / І.В. Сергета, Н.І. Осадчук // Biomedical and Biosocial Antropology. –Вінниця: ВНМУ ім. М.І.Пирогова. January 2009, №12. – С. 11-15.

52. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні / О.О. Дудіна, Г.О. Слабкий, Р.О. Моїсеєнко [та ін.] // Здоров'я і суспільство. – 2008. – С. 9 – 16.

53. Сінгаєвський С.М. Фізичне виховання – здоров'я школярів / С.М. Сінгаєвський. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. – 312 с.
54. Сірополко С. Історія освіти на Україні / С. Сірополко. – Львів, 1937. – 57 с.
55. Січинський В. Чужинці про Україну / В. Січинський. – К.: Довіра, 1992. – 256 с.
56. Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя школярів у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: теорія, методологія, практика: монографія / Д.М. Солопчук. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. – 176 с. – Бібліограф.: С. 154-175.
57. Солопчук Н.С. Формирование в курсантов военно-учебных заведений устойчивого интереса к занятиям физической подготовкой / Н.С. Солопчук, С.А. Скиба. – Каменец-Подольский: Абетка, 1994. – 56 с.
58. Стан здоров'я дітей 0-17 років включно за 2012 рік / МОЗ України, Центр медичної статистики МОЗ України; гол. ред. М.В. Голубчиков. – К. – 2013.
59. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: моногр./ О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, О.П. Артюх та ін.; наук. ред. О.М. Балакірева.- К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін.-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К.: «К.І.С.», 2011. – 172 с.
60. Сучасна медико-демографічна ситуація в Україні / Л.А. Чепелевська, О.М. Орда, О.П. Рудницький, О.В. Любінець // Щорічна доповідь про стан здоров'я та санітарно-епідемічну ситуацію. 2010 рік. – К., 2011. – С. 10 – 33.
61. Турчак А.Л. Предупреждение вредных привычек у старших подростков средствами физической культуры: дис. канд.пед.наук: 13.00.01 / А.Л. Турчак; АПИ Украины, институт педагогики. – К. – 1993. – 184 с.

62. Удалова О.А. Профілактика алкоголізму і наркоманії серед учнів профтехучилищ: метод. посібник / О.А. Удалова. – К.: ІЗМН, 1997. – 100 с.
63. Фізична культура в школі: 5-11 класи: [методичний посібник] / за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
64. Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології: [Ф 56 моногр. за матеріалами міжнар. симп., О., 22-23 вер. 2011 р.] / під заг. ред. проф. Р.Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2011. – 544 с.
65. Цьось А.В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст.: док.наук фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: 24.00.02. / А.В. Цьось. – Луцьк, 2005. – 428 с.
66. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2012 рік / за ред. Р.В. Богатирьової. – К., 2013. – 464 с.
67. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків / Д.І. Яворницький [у 3 т., Т. 1.] – К.: Наукова думка, 1990. – 580 с.
68. Bromley D. The Psychology of Human Ageing. Penguin Books / D.V. Bromley. – England, 1966.
69. Buhler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem / Ch. Buhler. – Leipzig, 1933.
70. Erikson E.H. Life cycle. In international Encyclopedia of the Social Sciences / E.H. Erikson. – New York: Crowell Collier, Macmillan, 1968.– Vol. 9. – P. 291
71. Mpower: a policy package to reverse the tobacco epidemic. World Health Organization. – Geneva.: 2008. –72 p.

Ребрина А.А., Алексеев О.О.,
Ребрина А.А., Коломоєць Г.А.

**ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ
НА ТРАДИЦІЯХ
УКРАЇНСЬКОГО КОЗАЦТВА**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 26.08.2022 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 10,11.
Наклад 100 пр.

ТОВ «Альянт»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 6749 від 08.05.2019 р.
08130, Київська обл., Києво-Святошинський р-н,
с. Петропавлівська Борщагівка, вул. Соборна, 10-Г, прим. 201
E-mail: happydruk201@gmail.com