

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет фізичного виховання та спорту**  
**Кафедра педагогіки, психології й освітнього менеджменту імені**  
**проф. Є. Петухова**

**ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ**  
**ОСОБИСТОСТІ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411  
групи  
Спеціальності: 014 Середня  
освіта (Фізична культура)  
Олейніков Р.

Керівник канд. пед. наук, доцент  
Шипко А.Л.

Рецензент канд. пед. наук, доцент  
Кольцова О.С.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Олімпійська освіта як складова фізичного виховання</b> .....	5
1.1. Сучасні позашкільні заходи, як аспект формування активної життєвої позиції.....	5
1.2. Вікові особливості впливу фізичної культури та спорту на формування особистості.....	7
1.3. Олімпійська освіта як елемент виховання дітей та молоді.....	10
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження</b> .....	16
<b>РОЗДІЛ 3. Вплив заходів олімпійської освіти на особистісні якості підлітків</b> .....	18
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	34
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	36
<b>ДОДАТКИ</b> .....	40
Додаток А.....	41
Додаток Б.....	43
Додаток В.....	48
Додаток Г.....	50
Додаток Е.....	55
Додаток Ж.....	60

## ВСТУП

**Актуальність.** Олімпійська освіта, мета якої – прилучення дітей й молоді до ідеалів і цінностям олімпізму, займає дедалі більше важливе місце у системи освіти та виховання молодого покоління. У різних країнах успішно реалізуються програми олімпійської освіти для школярів, студентів та інших груп дітей й молоді.

Залучення дітей й молоді до ідеалів олімпізму, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні духовно-моральні цінності та пов'язані з спортом, особливо важливо у сучасних умовах країни - з урахуванням руйнації колишніх ідеологічних стереотипів[28].

Важливою особливістю цілісного педагогічного процесу навчання і виховання є комплексний підхід до формування гармонійно розвиненої особистості учня відповідно до ідеалів олімпізму. При цьому освітньо-виховний процес доцільно будувати на основі особистісно-діяльнісного підходу як цілеспрямовану взаємодію, співпрацю всіх його учасників – учнів, учителів, батьків, представників громадськості.

Розглядаючи олімпійську освіту як педагогічний процес, в якому відбувається послідовна зміна явищ, станів і дій для досягнення бажаних результатів, ми виділяємо його значущість у всебічному вихованні особистості [4, 6, 15]. З огляду на вище зазначене, проблема є значимою та актуальною.

**Об'єкт дослідження** – олімпійська освіта.

**Предмет** - вплив засобів олімпійської освіти на всебічний розвиток особистості.

**Мета дослідження** – розкрити вплив засобів олімпійської освіти на всебічний розвиток особистості школяра.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати роль фізичного виховання у процесі формування і розвитку особистості.
2. Розкрити організаційно-педагогічні умови інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів.
3. Розробити рекомендації до проведення Олімпійських уроків та визначити ефективність використання складових олімпійської освіти в освітньо-виховному процесі у всебічному розвитку особистості.

**Теоретична і практична значущість дослідження.** Матеріали й результати проведеного дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури, спортивними аніматорами, керівниками громадських організацій та ін. у процесі організації позашкільної роботи

**Структура та обсяг роботи.** Основний текст кваліфікаційної роботи викладено на 35 сторінках друкованого тексту. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота ілюстрована рисунками та таблицями. Список використаних джерел налічує 36 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА, ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 1.1. Сучасні позашкільні заходи, як аспект формування активної життєвої позиції

У сучасній педагогічній науці велика увага приділяється вихованню особистості як одному з чинників ефективного розвитку суспільства. Сучасні реалії ставлять певні вимоги до формування особистості, яка має бути високоосвіченою, гармонійно розвиненою, мати національну свідомість, патріотичні та родинні відчуття й бути соціально активною людиною [2].

Важливою умовою дослідження проблеми виховання молодого покоління вважаємо визначення поняття «позашкільні форми навчання».

Отже, форма навчання – це спеціальна конструкція процесу навчання, характер якої зумовлений змістом навчання, методами, прийомами, засобами навчання і видами діяльності тих, хто навчається. Ця конструкція навчання є власне внутрішньою організацією змісту, яким виступає процес взаємодії, спілкування суб'єктів навчання у процесі спілкування [7].

На сучасному етапі видатні вітчизняні вчені Т. Круцевич [13], В. Ареф'єв [32], В. Платонов [12] визначають форму фізичного виховання, як певним чином організовану систему використання засобів і методів, спрямовану на вирішення специфічних, характерних тільки для неї, завдань.

До форм організації фізичного виховання школярів належать:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;
- спортивно-масова робота [30].

«Позашкільна робота – освітньо-виховна діяльність позашкільних закладів для дітей та юнацтва».

Завданням позашкільної роботи є:

- закріплення знань, набутих у освітньому процесі;
- застосування знань та вмінь на практиці;
- сприяння самоосвіті та саморозвитку;
- формування нових інтересів;
- дозвіллева діяльність;
- виховання особистості [26].

Позашкільна робота з фізичного виховання має свої специфічні принципи, які відрізняють її від загальних принципів виховання в навчальних закладах. До них відносяться: принцип вузької спрямованості діяльності учнів; принцип розвитку самодіяльності та ініціативи школярів; принцип винахідливості та творчості; принцип зв'язку з навчальною роботою (у школах) [28].

Зазвичай, позашкільні заходи мають тематичний характер, а їх проведення під назвами «Стежинами здоров'я», «Спорт для всіх у кожному дворі», «Веселі старти», «Олімпійський день бігу», «Мама, тато, я – спортивна сім'я», «Козацькі розваги», «Олімпійське Лелеченя» та інші приурочують конкретній календарній даті чи події [29].

Нажаль, учнівська молодь XXI ст. має низький рівень рухової активності впродовж свого повсякденного життя, навчання, відпочинку. Діти мало часу проводять на свіжому повітрі, спортмайданчиках, а здебільшого сидять вдома за комп'ютерами, телевізором, ігровими приставками, планшетами та іншими технологічними інноваціями сучасності. Ще одним фактором, що послаблює здоров'я учнів, є розумове навантаження в довготривалому статичному положенні тіла під час навчання, нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя [36]. Для того, щоб молоде покоління зростало здоровим, міцним та активним, всебічно фізично та духовно розвиненим, талановитим,

потрібно поєднувати фізичне виховання з інтелектуальним та моральним, слідкувати щоб у їхньому житті тісно пов'язувалась діяльність та спорт, залучати його до різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, використовувати різні форми фізичного виховання [31].

Позашкільні заходи як одна з форм всебічного розвитку особистості досить поширені на наш час, коли молодь дійсно потребує цього. На сьогоднішній день позашкільні заходи присвячені популяризації фізичної культури та спорту, активному відпочинку та пропаганді здорового способу життя, що відіграє одну з найважливіших ролей у загальній системі виховання та освіти і є актуальними як ніколи [10].

## **1.2. Вікові особливості впливу фізичної культури та спорту на формування особистості**

Проблеми всебічного розвитку особистості, її моральних якостей, поведінки людини в суспільстві перебувають у центрі інтересів людей здавна [20].

Становлення та розвиток особистості вивчається багатьма суспільними науками.

С. Рубинштейн визначав, що «особистістю є людина зі своєю позицією в житті, до якої вона дійшла в результаті великої свідомої роботи на основі пізнання, переживання та ставлення до оточуючого соціуму, тобто особистість - це людина як носій свідомості» [18].

Формування особисті людини, в першу чергу, залежить від впливу на неї навколишнього середовища, спадковості та виховання, яке відіграє найголовнішу роль. Батьки починають займатися вихованням своєї дитини з самого раннього її віку. Надалі до батьків та родичів приєднуються вихователі дитячих садків, вчителі, класні керівники та ін.

Доросла, вже сформована людина також повинна займатися своїм самовихованням, саморозвитком [15].

Виховання – це цілеспрямований процес формування людини, як особистості, її самореалізації та самоствердження з метою здійснення конкретних завдань, з використанням різноманітних видів діяльності [22].

Загальною метою виховання є всебічно й гармонійно розвинена особистість, вироблення в неї загальноприйнятих ціннісно-важливих якостей притаманних всім людям. Розуміння «гармонійно розвиненої особистості» з'явилося ще за часів Давньої Греції, в афінській системі виховання, і обумовлюється таким поняттям як калокагатія - ідеал фізичної та моральної досконалості людини, гармонійне поєднання в ній тіла, духу та розуму [23].

Фізичне виховання є дуже важливою органічною частиною загального виховання - це соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я [20]. Шляхи реалізації мети та завдань фізичного виховання здійснюються багатьма методами і засобами. Насамперед це – заняття фізичною культурою та спортом.

Фізична культура - частина загальної культури людства, сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, історія та досвід, які накопичило суспільство в галузі виховання свого тіла, за для зміцнення здоров'я людей, розвитку їх фізичних здібностей засобами рухової активності [32].

Спорт - це складова частина фізичної культури; засіб і метод фізичного виховання; багатогранне соціальне явище, яке включає виховну, ігрову, змагальну діяльність, засновану на застосуванні фізичних вправ, що мають соціально значимий результат; система організації, акт проведення змагань з різних комплексів фізичних вправ [1].



Ефективність процесу формування особистості дитини багато в чому визначається ступенем урахування її психологічних та фізіологічних особливостей [15].

У молодшому шкільному віці, який характеризується легкою збудливістю, емоційною нестійкістю дитини, мимовільною, розсіяною увагою та гіперактивністю, відбувається становлення характеру, формування основ поведінки, тоді заняття в спортивних секціях є вагомим чинником щодо виховання в молодших школярів дисциплінованості, слухняності, навичок зосередження уваги, колективізму, волі, стриманості [19].

Середній шкільний вік є важким періодом розвитку дитини. На даному етапі настає кризовий період, що супроводжується дуже великою емоційною збудливістю, суперечливістю почуттів, зростає сміливість та знижується витримка, підліток починає прагнути до самоствердження, формується своєрідне відчуття «дорослості». Нажаль палке бажання підлітків проявити себе будь-якими способами може обернутися в придбанні шкідливих звичок або іншими негативними наслідками, якщо не організувати вільний час підлітка та залишити його без нагляду дорослих. Гарним способом щодо уникнення такої ситуації є заняття спортом, в якому підліток має можливість проявити себе та самоствердитись шляхом досягнення високих результатів або вирішенням складних завдань, що ставить перед ним тренер у процесі навчально-тренувальних занять. Також спортивна діяльність сприяє формуванню в школярів середнього шкільного віку основ самосвідомості, розвитку вольових якостей, наполегливості, рішучості, сміливості та стриманості, витривалості, рефлексії на власну поведінку. У колективних формах спортивної діяльності підліток почне вдосконалювати свої вміння враховувати почуття, позиції, інтереси інших людей, дотримуватись правил чесної гри, розвивати потребу нести благо людям, у нього буде формуватися шанобливе ставлення до

дорослих та старших, порядність, таким чином формуються соціальні та моральні основи, а в перехідному віці все це має велике значення та особливо важливо [13].

Щодо старшого шкільного віку, який ми називаємо вже «юнацьким» періодом розвитку, - це вік підготовки до життя, вибору її професії, виконання соціальних функцій та загалом завершальний етап формування особистості. Емоційна сфера старшокласників відрізняється різноманіттям пережитих почуттів, більшою стійкістю емоцій, заглибленням у свій внутрішній світ, здатністю до співпереживання та проявом почуттів юнацької любові. У старшокласників починає формуватися усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні через заняття спортом [12].

Отже, заняття фізичною культурою та спортом впливають на його функціональні можливості, позитивно впливають на психіку, на емоційну сферу, на фізіопсихологічний розвиток, забезпечують вироблення санітарно-гігієнічних навичок, звичок здорового способу життя та сприяють утвердженню життєвого оптимізму. Фізичне виховання школярів є невід'ємною частиною формування всебічно розвиненої особистості [33].

### **1.3. Олімпійська освіта як елемент виховання дітей та молоді**

"Олімпійська освіта – багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійної особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та цінних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти" [11].

Наприкінці ХХ на початку ХХІ століття олімпійська освіта все швидше починає розвиватися й суттєво впливає на виховання і освіту нового покоління, так як все більше уваги приділяється гуманістичному

вихованню, спрямованому на розвиток особистості дитини як найвищої цінності життя [5, 25].

Все це пов'язане з олімпізмом, метою якого є активне залучення дітей та молоді до загальнолюдських ідеалів і гуманістичних духовно-моральних цінностей, пов'язаних зі спортом [34].

Засновник сучасного Олімпійського руху П'єр де Кубертен наголошував на необхідності одночасного розвитку духовних, фізичних та інтелектуальних якостей людини, досягнення чого і є однією з цілей олімпійської ідеї [6, 24].

Усім відомо, що витоками олімпійської освіти є посилення на античні системи виховання Давньої Греції. В них Олімпійські ігри органічно пов'язувались з освітою та вихованням, культурою, наукою та релігією, будучи природною частиною життя людства, виявляючи його стремління та ідеали, адже основною метою давніх греків було гармонійне поєднання розвитку тіла, духу та розуму [26].

Всі ідеали олімпізму знайшли своє відображення в сучасній системі олімпійської освіти.

Перше офіційне обговорення питань з олімпійської освіти відбулося у 1897 р. на сесії МОК у Гаврі. На II Олімпійському конгресі скликаному для вирішення та обговорення питань, що мали відношення безпосередньо до спорту та фізичного виховання, відбулись перші спроби імплементувати освіту у основні складові олімпійського руху. Гаслом цього конгресу було «Відновлення єдності тіла, волі та думки» [4].

Важливий вклад в розвиток олімпійської освіти зробили наступні організації: Міжнародний олімпійський комітет, Міжнародна олімпійська академія. Також на розвиток олімпійської освіти значно впливають Олімпійський музей та Центр олімпійських досліджень [4].

«Метою олімпійської освіти є формування особистості, яка у своїх думках і діях у рамках фізкультурно-спортивної діяльності й у

повсякденному житті керується загальнолюдськими гуманістичними нормами поведінки, що культивуються олімпізмом та принципами Олімпійської Хартії» [3].

Також олімпійське виховання полягає у подоланні розриву між фізичним і духовним розвитком людини, шляхом поєднання фізичного виховання з інтелектуальним та моральним [3].

Сьомий президент МОК Хуан Антоніо Самаранч зазначав: «Усі люди володіють культурною спадщиною, цінності якої близькі до таких понять як рівність, солідарність, братерство. Олімпійська освіта закладає основу цих цінностей і визначає місце спорту в гармонійному розвитку людини через зміцнення миру та збереження людської гідності» [24].

Основне завдання олімпійської освіти в педагогічній діяльності це - формування і розвиток олімпійської культури особистості, що здійснюється через: формування в учнів знань у галузі олімпізму та Олімпійських Ігор; виховання в дусі олімпізму й принципів Фейр Плей [5].

Сьогодні в Україні реалізація олімпійської освіти здійснюється у двох напрямках – спеціально-освітньому та загальноосвітньому.

Спеціально-освітній напрям передбачає підготовку кадрів сфери фізичної культури та спорту у сфері олімпійського руху [5].

Загальноосвітній напрям розкривається у розкритті та поширенні знань про спорт, його багату історію та цінності й ідеали, про кращих представників світової та української олімпійської плеяди, серед дітей та учнівської молоді. Цей напрям включає гуманістичні, соціальні, етнічні, моральні та патріотичні аспекти впливу на формування особистості підростаючого покоління, і розвивається за громадською моделлю.

На сьогоднішній день олімпійська освіта перейшла на новий етап свого розвитку: від теоретичних досліджень зроблено вагомі кроки до практичного застосування та їх реалізації як і в житті загальноосвітніх навчальних закладів так і поза їх межами (видання великої чисельності

книжок, зошитів й навчальних посібників для школярів, таких як «Фізична культура», «Олімпійський путівник», «Спортивна абетка», «Стародавні ігри», «Зимові Олімпійські ігри», «Разом з Фізкультуркіним» ін.) [11].

Важливе місце у системі поширення та популяризації олімпійських ідеалів в Україні займає проведення заходів, Всеукраїнських конкурсів, вікторин з олімпійської освіти в навчальних закладах: впровадження «Олімпійського уроку» та «Олімпійського тижня», «Олімпійського дня» та «Олімпійського лелеченя». Ще одним досягненням є те, що Всеукраїнський олімпійський урок вийшов за межі школи і його стали проводити на центральних майданах обласних центрів, на площах популярних міських закладів, в парках та розважальних центрах [4].

Велика роль у проведенні всіх зазначених вище заходів належить НОК та Олімпійській академії України.

Такі форми впровадження олімпійської освіти як захід «Олімпійський урок», «Олімпійське лелеченя», «Олімпійський день бігу», «Ахілея», «Do like olimpians» та ін. спонукають школярів до творчої активності, використовуючи інтегровану діяльність, яка включає в себе пізнання, спілкування, гру та посильну роботу, а також сприяє в молоді дотримання принципів та ідеалів, що наближають особистість до духовної досконалості [9].

Процес формування гармонійно розвиненої особистості у процесі олімпійської освіти передбачає такі моменти:

1. Формування ціннісних мотивів соціальної спрямованості спортивної, ігрової, навчальної, суспільно корисної діяльності.
2. Формування навичок організації спортивної, навчальної, ігрової, соціально-корисної діяльності, а також взаємодопомоги, організованості, відповідальності за власні вчинки.
3. Формування і розвиток навичок інтелектуального і фізичного

самовдосконалення: розширення світогляду через самоосвіту, самостійні заняття фізичною культурою і спортом, навички самоорганізації, самореалізації, визначення особистої життєвої позиції.

4. Виховання позитивних моральних якостей і фізичних здібностей для розвитку гідного громадянина будь-яких ланок суспільства, який прагне до фізичної, духовної досконалості, дотримання норм загальнолюдської культури, цінностей олімпізму, ведення здорового способу життя.

Олімпійська освіта охоплює значний діапазон заходів, що здійснюються і на рівні педагогічного впливу й у більш широких соціальних масштабах. Проте найбільш перспективними й ефективними впливами її дії є ті, що пов'язуються з педагогічними, моральними процесами.

Процес формування гармонійно розвиненої особистості під час впровадження олімпійської освіти в освітньо-виховний процес передбачає такі моменти:

1. Формування ціннісних мотивів соціальної спрямованості суспільно корисної діяльності.

2. Формування навичок організації спортивної, навчальної, ігрової, соціально-корисної діяльності, а також взаємодопомоги, організованості, відповідальності за власні вчинки.

3. Формування і розвиток навичок інтелектуального і фізичного самовдосконалення: розширення світогляду через самоосвіту, самостійні заняття фізичною культурою і спортом.

4. Виховання моральних якостей і фізичних здібностей.

### **Висновки до розділу 1.**

Фізичне виховання школярів є невід'ємною частиною формування всебічно розвиненої особистості. Заняття фізичною культурою та спортом зміцнюють і оздоровлюють організм, позитивно впливають на

психіку, на емоційну сферу, на фізичний розвиток, та сприяють утвердженню життєвого оптимізму. У колективних формах діяльності вдосконалюються вміння враховувати почуття, позиції, інтереси інших людей, дотримуватись правил чесної гри, формуються соціальні та моральні основи особистості.

Олімпійська освіта виконує ряд функцій фізичного виховання (інформуюча, профілактична, мотиваційна, статусна та формуюча функції.) та вирішує виховні, освітні та оздоровчі завдання.

Олімпійська освіта здатна сприяти розвитку гармонійної особистості, патріота, психічно і фізично здорової людини. Концепція олімпізму допомагає молоді зробити правильний вибір для удосконалення своєї особистості та сприяти її всебічному розвитку. Основні шляхи її реалізації – сучасні позашкільні форми фізичного виховання.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Програма дослідження складалася з таких етапів:

**Перший етап** (вересень 2019 р.) – проаналізували сучасні шляхи розвитку особистості засобами фізичної культури та спорту, здійснювали аналіз науково-педагогічної літератури з проблеми впровадження у процес виховання елементів олімпійської освіти. Проведено перше тестування за встановленими методиками.

**Другий етап** (вересень-листопад 2019 р.) - враховуючи позитивні результати попередньої роботи факультету фізичного виховання та спорту й загальну спрямованість роботи Херсонського відділення Олімпійської академії України нами було впроваджено основні заходи олімпійської освіти в роботу Херсонських ЗОШ №32.

Всього в експериментальному дослідженні взяли участь 56 учнів, які склали групу дослідження. Важливим аспектом роботи було залучення студентів факультету фізичного виховання та спорту (16 чол.) до індивідуальної та групової роботи з дітьми в рамках навчальної практики.

Наприкінці етапу проведено підсумкове тестування школярів.

**Третій етап** (грудень 2019 р. – березень 2020 р.) - здійснювався аналіз результатів дослідження, відбувалось оформлення кваліфікаційної роботи згідно встановлених вимог.

В процесі нашого дослідження ми користувалися наступними **методами**:

- аналіз науково-методичної літератури;
- психодіагностичні методи за методиками С. Будасі (додаток А), КОС-1 (додаток Б) та додаткового тестування за методикою М. Рокича (додаток В) для визначення ціннісних орієнтацій підлітків) [3, 9];
- аналіз та синтез отриманих результатів;



- методи математичної статистики.

Підсилення впливу заходів олімпійської освіти на особистісні якості школярів відбувалось на основі впровадження активних форм фізичного виховання та складових олімпійської освіти: розважальних заходів показових виступів спортсменів, спортивних змагань та естафет, вікторин на олімпійську та спортивну тематику, групових занять фізичною культурою, ігор, циклу фізкультурно-оздоровчої роботи.

### РОЗДІЛ 3

## ВПЛИВ ЗАХОДІВ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ НА ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ ПІДЛІТКІВ

На основі визначення поняття та завдань олімпійської освіти, що були представлені в розділі 1, було обґрунтовано критеріальну основу виявлення її ефективності: знання історії та сьогодення Олімпійських ігор, інтерес до занять фізичною культурою та спортом, здорового способу життя, сформованість загальнолюдських цінностей.

Аналіз науково-методичних джерел дозволив нам визначити основні аспекти розвитку особистості в контексті позашкільної освіти: добровільність участі, активність, спілкування. Ці аспекти сприяють соціалізації особистості дитину, розкриттю її творчого потенціалу, засвоєнню основних цінностей олімпізму.

Загалом, умови де діти працюють разом, сприяють вирішенню більшої кількості питань. Особливістю виховної роботи є дитиноцентризм, а основна увага звертається на моральне, естетичне та фізичне виховання.

Завдання виховного процесу реалізуються шляхом:

- спільними справами;
- різноманітністю діяльності;
- врахування олімпійських цінностей;
- розвиток самовпевненості [14, 26].

Ці особливості значною мірою впливають на засвоєння матеріалу з олімпійської освіти, створюють можливість для використання різноманітних за змістом матеріалу та заходів.

"Під взаємодією суб'єктів, що є основою інтеграції їхніх можливостей до єдиного виховного простору, розуміємо організований відповідно до нормативних вимог процес співробітництва суб'єктів, спрямований на досягнення спільної мети" [8].

Разом з тим відзначаємо, що взаємодія потребує цілеспрямованого впливу, яке може здійснювати суб'єкт управління, наділений владними повноваженнями.

Досягнення цієї мети можливе в процесі вирішення низки завдань:

- 1) забезпечення взаємодії дітей у діяльності, яка важлива для всіх учасників процесу;
- 2) створення таких умов, щоб кожен учень міг розкрити свій потенціал;
- 3) інтегрувати у виховні заходи олімпійські цінності, які є певним зразком для особистості.

Вирішення поставлених завдань сприятиме формуванню виховного простору, а виховні заходи мають забезпечувати умови для активних дій дитини, що сприятиме розвитку її внутрішніх задатків.

Під формами виховної роботи розуміють засоби практичного здійснення цілей, завдань і змісту роботи відповідно до принципів його дії. Різноманітні форми роботи сприяють всебічному розвитку особистості, формують свідомість і поведінку в нових умовах життєдіяльності [20].

Для оптимізації виховної роботи в процесі нашого дослідження нами було проведено ряд олімпійських уроків (додаток Г) та заходів з олімпійської освіти, таких як олімпійська вікторина (додаток Е), олімпійські змагання (додаток Ж) тощо.

Ураховуючи взаємозв'язок між соціальними та духовними потребами підлітків, з метою їх активного долучення до виховного процесу та використання творчого потенціалу, нами було проведено тестування школярів (за методиками С. Будассі, КОС-1 та додаткового тестування за методикою М. Рокича для визначення ціннісних орієнтацій підлітків).

Для визначення вихідного кількісного рівня самооцінки підлітків ми використовували методику С. Будассі. Результати отриманих даних викладено в таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

**Результати дослідження кількісного рівня самооцінки підлітків**

Рівні	Показники	
	Кіл-ть дітей (n=56)	%
Низький	3	5,4
Нижче середнього	9	16,1
Середній	13	23,2
Вище середнього	11	19,6
Високий	6	10,7
Неадекватно високий	14	25

Отримані дані свідчать, що 21,5% школярів мають занижену самооцінку (низький та нижче середнього рівні), як результат цього факту – неприйняття себе.

Зазначимо, що змінити самооцінку може найближче оточення особистості.

Отже, особливо важливо допомогти підлітку підняти неадекватно занижену самооцінку, повірити в себе, у свої можливості, у власну значущість. 23,2%, мають середній рівень розвитку самооцінки.

Показник „вище середнього” отримали 19,6%. Високий та неадекватно високий рівень розвитку самооцінки мають відповідно 10,7% та 25%.

Більш наочно отримані результати представлено на рисунку 3.1.

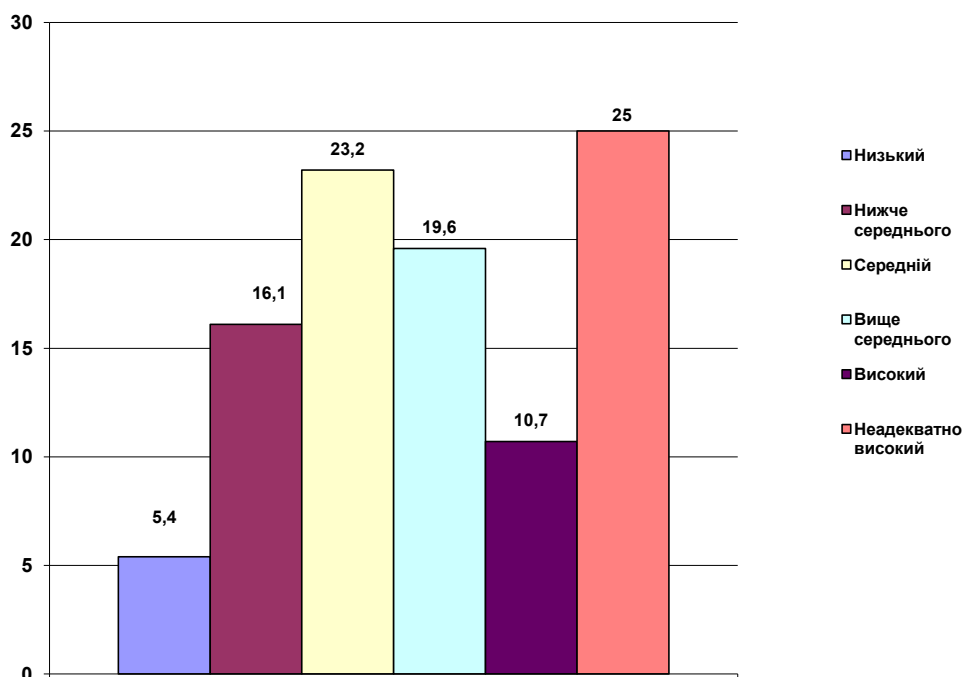


Рис. 3.1. Рівень самооцінки підлітків на початку педагогічного експерименту (у відсотках)

З метою визначення вихідного рівня розвитку комунікативних якостей підлітків експериментальної групи ми використовували тест КОС-1. Результати даного тестування викладено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Результати дослідження рівня розвитку комунікативних якостей підлітків на початку педагогічного експерименту (n=56)**

Рівні	Показники	
	Кіл-ть дітей	%
Низький	7	12,5
Нижче середнього	9	16,1
Середній	17	30,4
Вище середнього	13	23,2
Високий	10	17,8

Аналізуючи отримані результати тесту КОС-1, що відтворює рівень розвитку комунікативних здібностей, ми визначили, що низький рівень розвитку комунікативних здібностей мають 12,5% школярів.

Рівень нижче середнього, що характеризується прагненням до спілкування. Однак дитина відчуває себе невпевнено в новій компанії, обмежує свої знайомства, в неї наявні проблеми у встановленні нових контактів з людьми, не відстоює власну думку, глибоко переживає образи, вияв ініціативи в суспільній діяльності у неї вкрай занижений, у багатьох справах вважає за краще уникати прийняття самостійних рішень, мають 16,1% школярів.

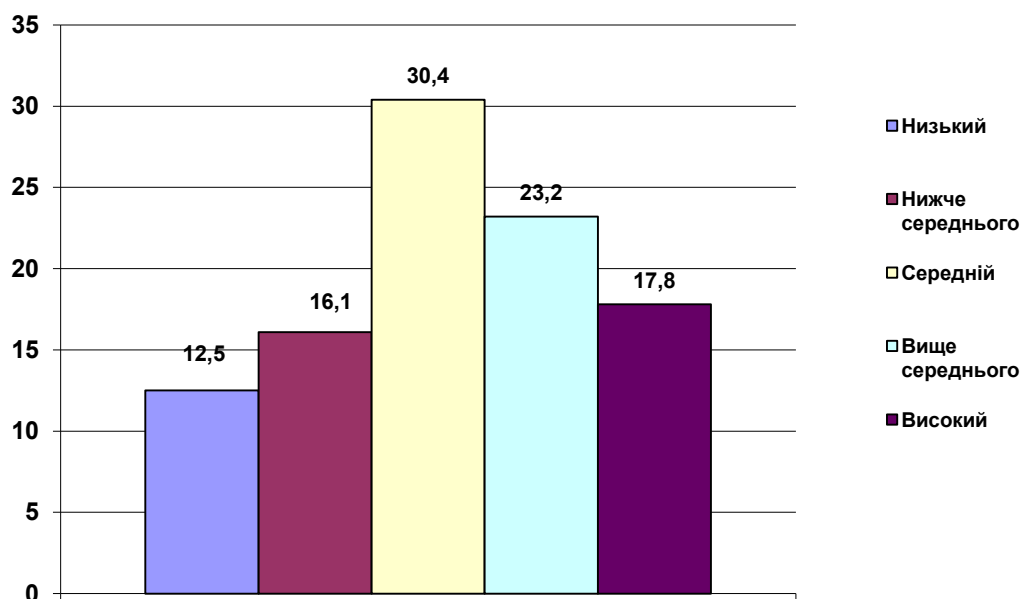
Середній рівень розвитку комунікативних здібностей, що характеризується прагненням до контактів з людьми, підліток відстоює власну думку, планує роботу, однак ці схильності не відрізняються високою стійкістю, мають 30,4% школярів.

Рівень вище середнього мають 23,2% школярів. Даний рівень розвитку комунікативних здібностей характеризує дитину як ту, що швидко знаходить друзів, ініціативну, із задоволенням бере участь в різних заходах.

Високий рівень розвитку комунікативних здібностей, що характеризується прагненням до організаторської та комунікативної діяльності, відчуттям у ній потреби, мають лише 17,8% дітей.

Школярі з високим рівнем розвитку комунікативних якостей швидко орієнтуються у складних ситуаціях, невимушено поведуться в новому колективі. Вони наполегливі у діяльності, що їх приваблює, самі відшуковують такі справи, що задовольняли б їх потреби в комунікативній та організаторській діяльності.

Більш наочно отримані результати подано на рисунку 3.2.



**Рис. 3.2. Рівень комунікативних якостей підлітків на початку педагогічного експерименту (у відсотках)**

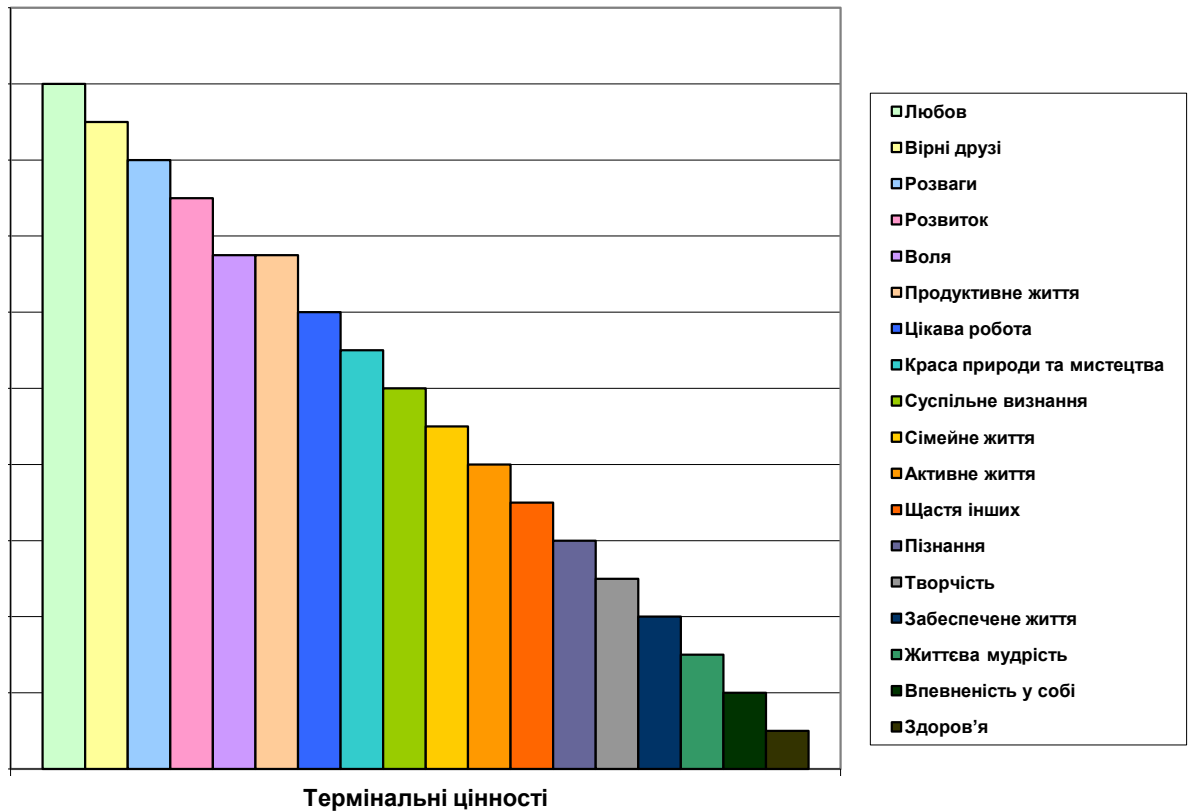
Для визначення ціннісних орієнтацій підлітків, ми провели додаткове тестування за методикою М. Рокича.

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що основу ціннісних орієнтацій учнів на початку педагогічного експерименту склали наступні термінальні цінності: любов, наявність відданих та вірних друзів, розваги тощо.

Серед таких цінностей, що отримали найменшу кількість балів – життєва мудрість та впевненість у собі. Найнижчу сходинку займає здоров'я.

Згідно з результатами тестування, нами було укладено рейтинг інструментальних цінностей:

- „Любов” – 27,4%;
- „Наявність відданих та вірних друзів” – 17,6%;
- „Розваги” – 14,8%;
- „Розвиток” – 11,4%;
- „Воля” – 9,7% (рис. 3.3).



**Рис. 3.3. Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій учнів на початку педагогічного експерименту**

З отриманих результатів можна також зробити припущення про очікування школярів. Саме участь у класу може принести любов та вірних друзів у сфері своїх однолітків.

Відповідно до результатів тестування, нами також було укладено рейтинг інструментальних цінностей (рис. 3.4).

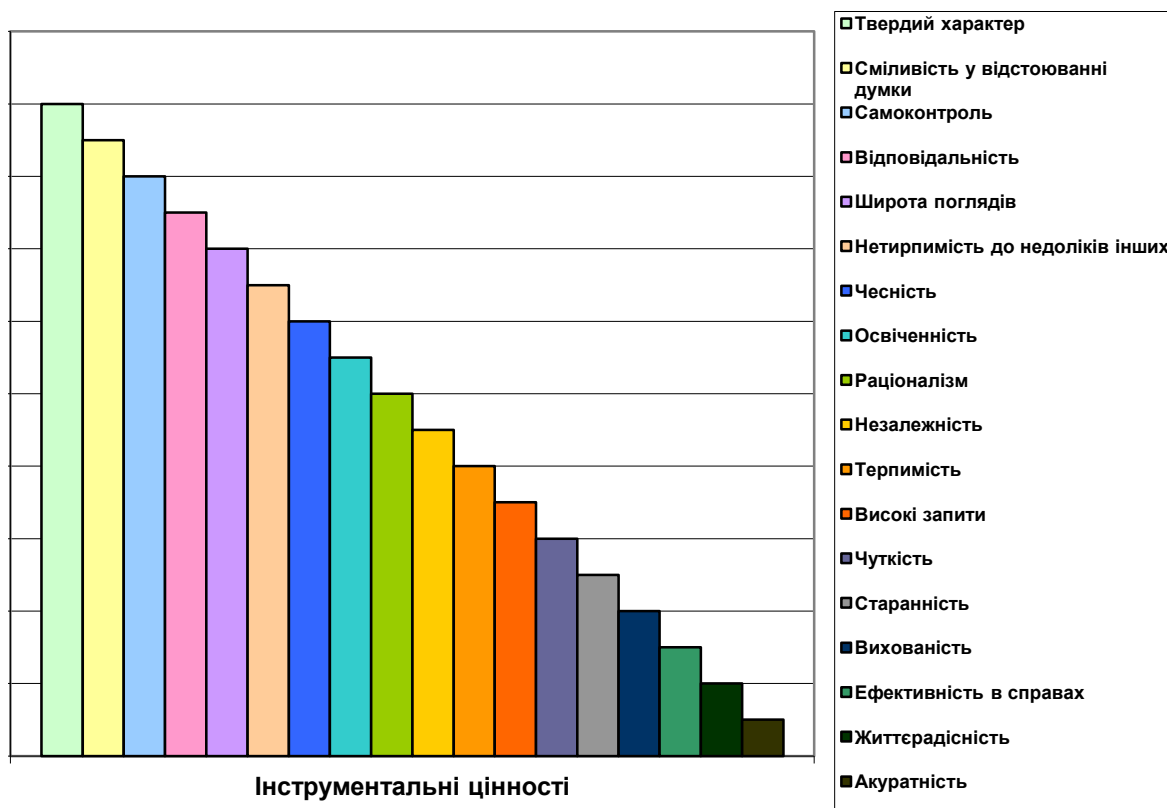
Аналіз результатів указує, що в підлітків переважають цінності особистісного характеру (твердий характер, сміливість у відстоюванні власної думки, самоконтроль).

Також, у дослідженні було визначено, відсоткові показники найбільш переважаючих серед учнів інструментальних цінностей:

- „Твердий характер” – 21,2%;
- „Сміливість у відстоюванні думки” – 19,4%;



- „Самоконтроль” – 15,6%;
- „Відповідальність” – 13,8%;
- „Широта поглядів” – 10,1%.



**Рис. 3.4. Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій учнів на початку педагогічного експерименту**

Таким чином, дослідження засвідчує, що соціально-орієнтовані якості займають досить низькі позиції, а на перший план виступають цінності самоствердження особистості.

На наступному етапі дослідження ми, спільно з викладачами факультету фізичного виховання та спорту, студентами, вчителями з фізичної культури та класними керівниками, реалізовували на практиці заходи впровадження складових олімпійської освіти.

Зазначимо, що важливість діяльності відображається в отриманні особистісного досвіду, який набувається в процесі спілкування та пізнання навколишнього світу через бачення суспільної та особистісної

користі, реалізацію задовільнення потреб дитини в самореалізації та спілкуванні. За названих умов, у підлітків відбувається розширення життєвого досвіду, що впливає на розвиток їх свідомості.

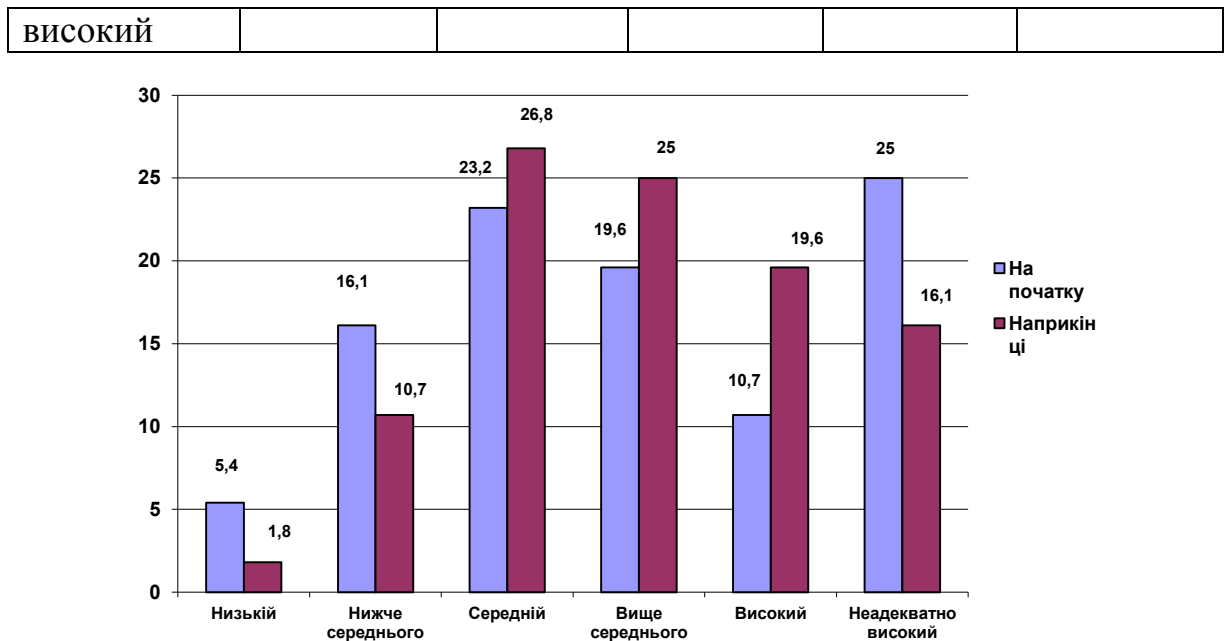
Аналізуючи отримані результати тестування кількісного рівня самооцінки наприкінці педагогічного експерименту (табл. 3.3.), ми з'ясували:

- що показник низького рівня самооцінки отримали всього 7 дітей, що становить 4,9% від загальної кількості;
- показник нижче середнього – 13 дітей, що склало 9,09%;
- середній рівень розвитку самооцінки мали 26 дітей, що склало 18,18%;
- показник вище середнього отримали 34 школярів, що становить 23,78%;
- високий рівень розвитку самооцінки мала 41 дитина, що склало 28,67%;
- неадекватно високий рівень мали 22 школярів, що становить відповідно 15,38%. Більш детально отримані результати можна відстежити на рисунку 3.5.

*Таблиця 3.3.*

**Результати дослідження кількісного рівня самооцінки підлітків  
наприкінці педагогічного експерименту (n=56)**

Рівні	На початку дослідження		Наприкінці дослідження		Приріст, %
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	
Низький	3	5,4	1	1,8	-3,6
Нижче середнього	9	16,1	6	10,7	-5,4
Середній	13	23,2	15	26,8	3,6
Вище середнього	11	19,6	14	25	5,4
Високий	6	10,7	11	19,6	8,9
Неадекватно	14	25	9	16,1	-8,9



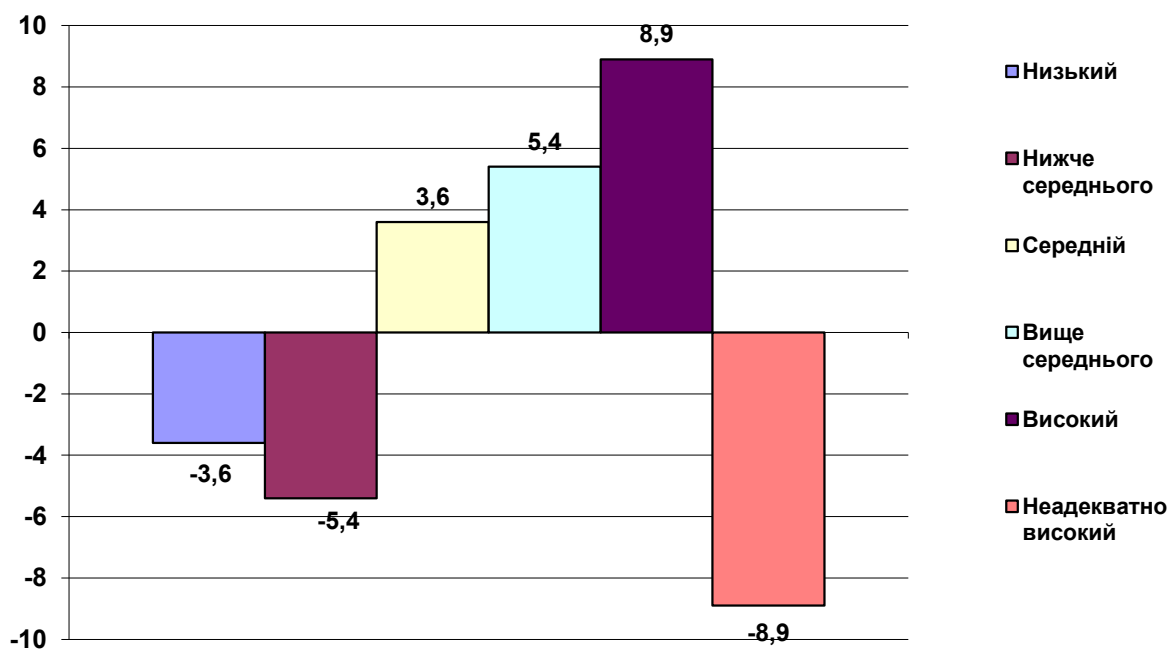
**Рис. 3.5. Рівень самооцінки школярів наприкінці педагогічного експерименту (у відсотках)**

Узагальнюючи результати відзначимо, що на початку експерименту майже половина школярів мала показники середні, нижче середнього та низькі. Протягом дослідження ситуація дещо змінилась, кількість школярів, що мають показники середні, нижче середнього та низькі наприкінці педагогічного експерименту становила 39,3%.

Для більш детального аналізу отриманих даних ми проаналізували зміни показників кількісного рівня самооцінки протягом педагогічного експерименту. Отримані результати представлено на рисунку 3.6.

Аналіз результатів показує:

- показник низького рівня знизився на 3,6%;
- показник нижче середнього рівня став нижчим на 5,4%;
- показник середнього рівня – на 3,6%;
- показник вище середнього рівня підвищився на 5,4%;
- показник високого рівня – на 8,9%;
- показник неадекватно високого рівня зменшився на 8,9%.



**Рис. 3.6. Зміни показників рівня самооцінки підлітків наприкінці дослідження ( у відсотках)**

Наприкінці дослідження ми проаналізували зміни показників розвитку комунікативних якостей (табл. 3.4).

*Таблиця 3.4.*

**Результати дослідження рівня розвитку комунікативних якостей школярів (n=56)**

Рівні	На початку дослідження		Наприкінці дослідження		Приріст, %
	Кіл-ть дітей	%	Кіл-ть дітей	%	
Низький	7	12,5	3	5,3	-7,2
Нижче середнього	9	16,1	4	7,1	-9
Середній	17	30,4	21	37,5	7,1
Вище середнього	13	23,2	16	28,6	5,4
Високий	10	17,8	12	21,5	3,7

Як презентує таблиця 3.4. протягом експерименту показники рівня розвитку комунікативних якостей школярів дещо змінилися. Зменшилася кількість підлітків, що мали показники середнього, нижче середнього та низького рівнів.

Якщо на початку експерименту кількість таких дітей складала 59%, то наприкінці зміни їх кількість склала 49,9%. Кількість дітей, що наприкінці педагогічного експерименту отримали показники розвитку комунікативних якостей вище середнього та високий склала 28,6% та 21,5% відповідно. Більш наочно отримані результати подано на рисунку 3.7.

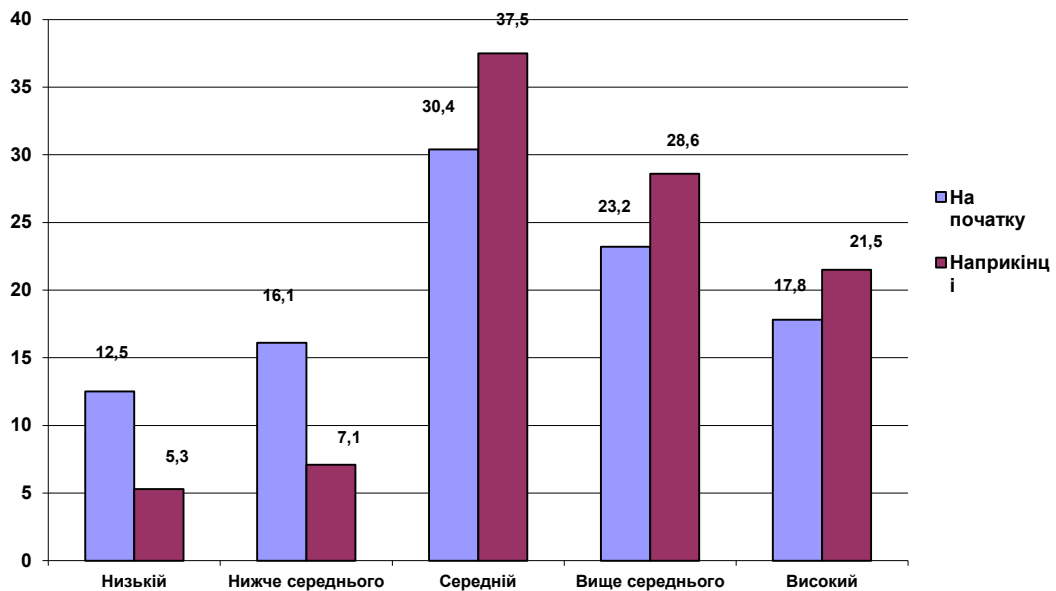


Рис. 3.7. Результати тестування комунікативних якостей школярів (у відсотках)

Для визначення ефективності впровадження олімпійської освіти ми проаналізували зміни в показниках тестування комунікативних якостей. Відповідно до отриманих результатів, ми визначили, що показник низького рівня знизився на 7,2%; показник нижче середнього рівня – на 9%; показник середнього рівня – на 7,1%; показник вище

середнього рівня збільшився на 5,4%; показник високого рівня – на 3,7%. Результати відображено на рисунку 3.8.

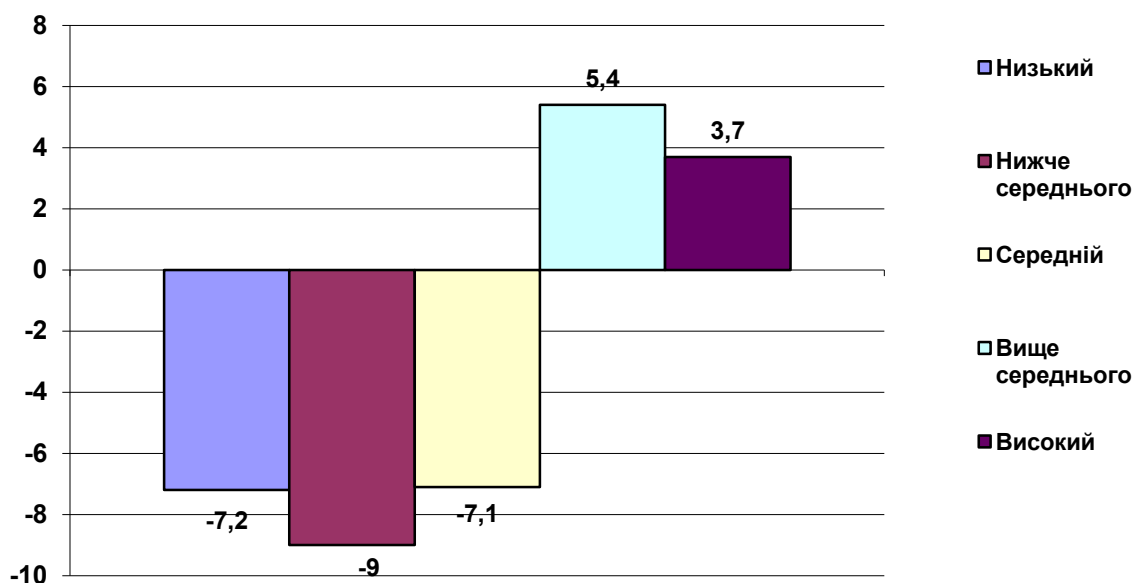


Рис. 3.8. Зміни показників рівня розвитку комунікативних якостей школярів протягом експерименту (у відсотках)

Узагальнюючи отримані дані, зазначимо, що наприкінці педагогічного експерименту в експериментальній групі більше половини школярів мали вище середнього та високий рівні розвитку комунікативних якостей. Таким чином, відзначимо, що реалізація заходів олімпійської освіти в групі була більш ефективною для розвитку особистісних якостей підлітків.

З метою визначення зміни ціннісних орієнтацій підлітків, ми, наприкінці педагогічного експерименту, також провели тестування за методикою М. Рокича. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що основу термінальних цінностей школярів тепер складають наступні: впевненість у собі, наявність відданих та вірних друзів, суспільне визнання тощо.

Згідно результатів тестування, нами було укладено рейтинг інструментальних цінностей (рис. 3.9).

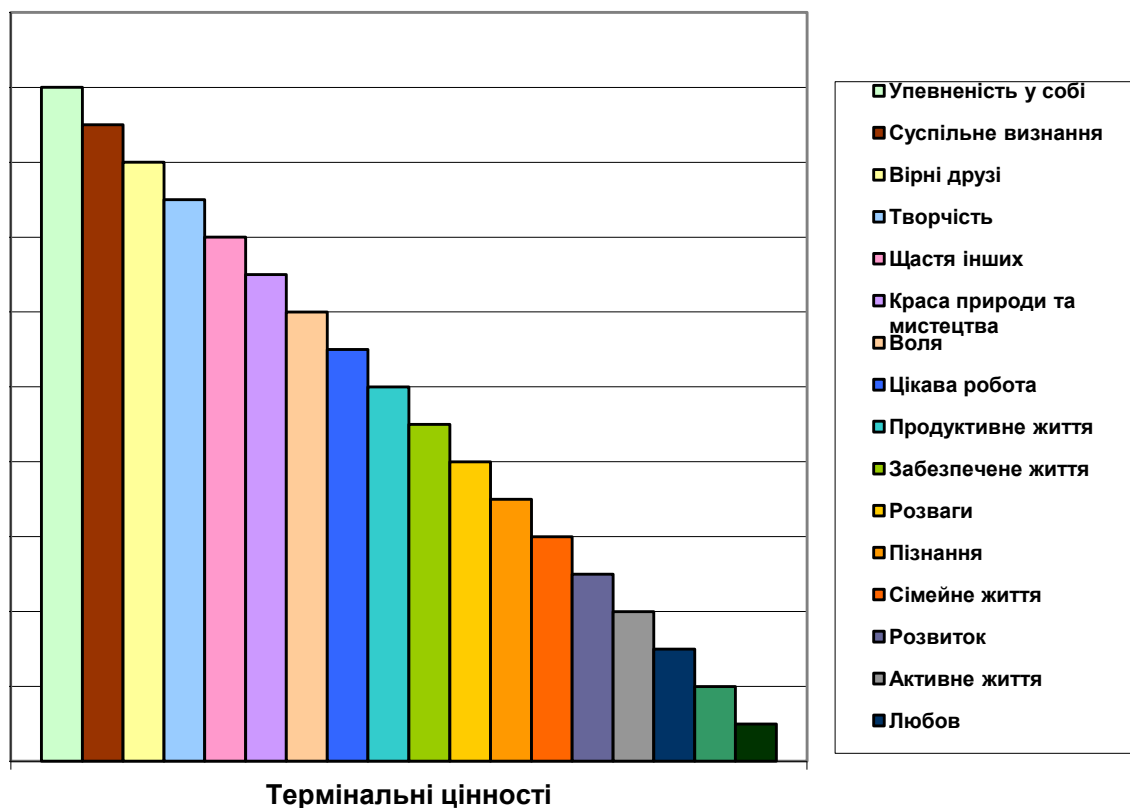


Рис. 3.9. Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій учнів наприкінці дослідження

Відповідно до відсоткового розподілу результатів, ми отримали наступні дані: „Упевненість у собі” – 29,8%; „Суспільне визнання” – 20,9%; „Вірні друзі” – 19,4%; „Творчість” – 14,8%.

З отриманих результатів можна зробити висновки про вплив заходів олімпійської освіти на особистісні якості школярів. Саме участь та максимальна задіяність у заходах сприяє розвитку впевненості у собі, що є дуже важливим чинником для подальшого розвитку особистості дитини та її становлення.

Згідно отриманих результатів тестування, ми також уклали рейтинг інструментальних цінностей школярів наприкінці педагогічного експерименту (рис. 3.10).

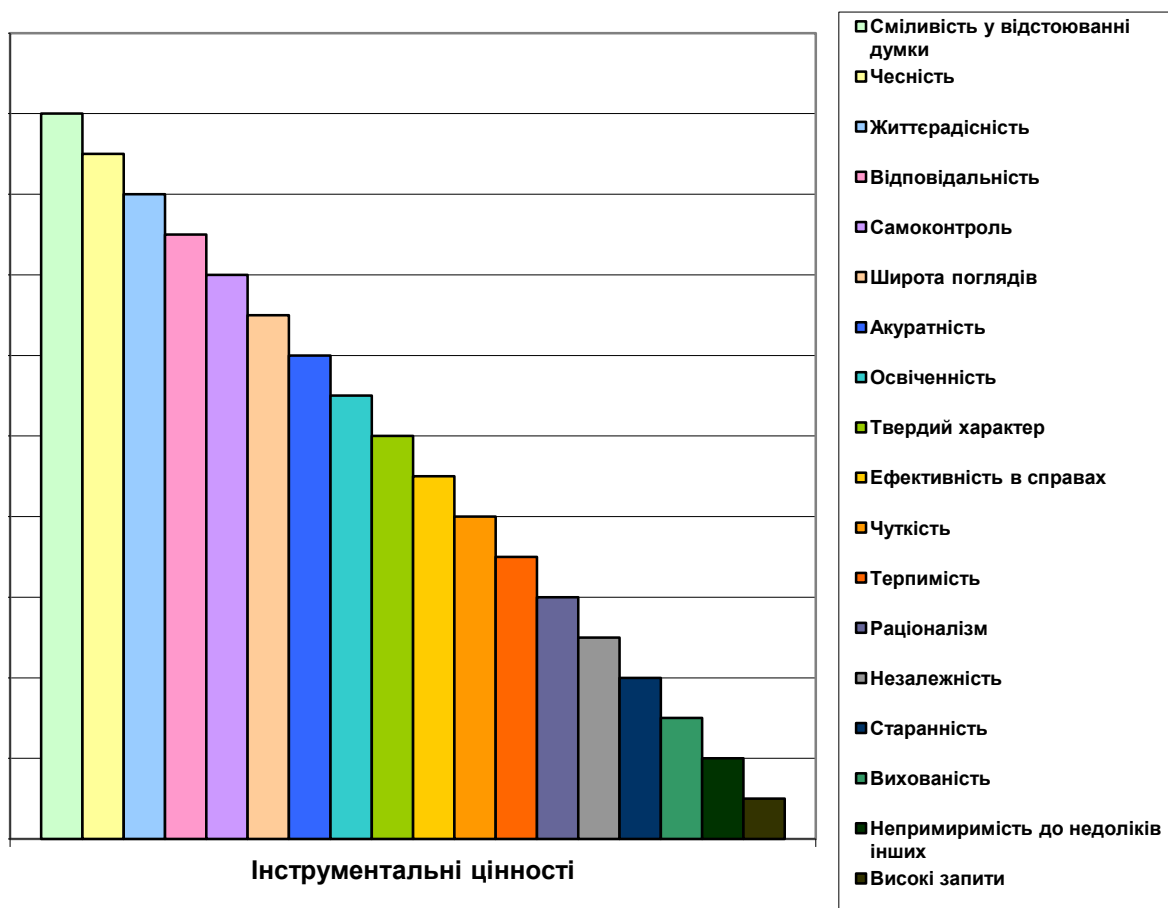


Рис. 3.10. Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій наприкінці дослідження

У відсотковому значенні отримані результати розподілилися так: „Смівливість у відстоюванні думки” – 26,9%; „Чесність” – 22,6%; „Життєрадісність” – 18,7%; „Самоконтроль” – 12,1%.

Аналіз результатів засвідчив, що заходи олімпійської освіти збільшують значення цінностей особистісного характеру, таких як смівливість у відстоюванні власної думки, чесність, самоконтроль. Також серед цінностей, що отримали найбільшу кількість балів, виділяємо моральні цінності, важливі не тільки в особистісному значенні, але й соціально орієнтовані, а саме відповідальність та самоконтроль. Найнижчу кількість балів отримали цінності: непримиримість до недоліків інших та високі запити.



Таким чином, порівняльний аналіз результатів експерименту доводить ефективність заходів олімпійської освіти стосовно її впливу на рівень розвитку комунікативних якостей, самооцінки та ціннісних орієнтацій підлітків.

### **Висновки до розділу 3.**

Доведено, що розвиток комунікативних якостей, самооцінки та ціннісних орієнтацій підлітків відбувається більш ефективно за умов впровадження складових олімпійської освіти в навчально-виховний процес закладів середньої освіти; стимулювання вихованців в участі в даних заходах за допомогою обирання більш уподобаних напрямів діяльності.

У процесі експериментального дослідження встановлено, що форми олімпійської освіти впливають на розвиток особистісних якостей підлітків. Складові олімпійської освіти впливають на оцінку поведінки школярів з позицій вироблених норм та правил, є засобом регуляції стосунків та самоствердження особистості, а емоційні переживання школярів сприяють перетворенню норм та правил у внутрішню переконливість особистості.

## ВИСНОВКИ

1. Фізичне виховання школярів є невід'ємною частиною формування всебічно розвиненої особистості. Заняття фізичною культурою та спортом зміцнюють і оздоровлюють організм, позитивно впливають на психіку, на емоційну сферу, на фізичний розвиток, та сприяють утвердженню життєвого оптимізму. У колективних формах спортивної діяльності вдосконалюються вміння враховувати почуття, позиції, інтереси інших людей, дотримуватись правил чесної гри, розвивати потребу нести благо людям; формуються соціальні та моральні основи особистості.

2. Організаційно-педагогічні умови інтеграції олімпійської освіти, як складової фізичного виховання, полягають у виконанні ряду функцій, що вирішує виховні, освітні та оздоровчі завдання.

Олімпійські цінності та принципи, що лежать в основі олімпійської освіти, здатні сприяти вихованню психічно і фізично здорової людини, яка в житті керується моральними принципами. Концепція олімпізму покликана допомогти сучасній молоді зробити правильний вибір для удосконалення своєї особистості та сприяти її всебічному розвитку. Основні шляхи її реалізації – сучасні позашкільні форми фізичного виховання.

3. Нами розроблено організаційно-методичні рекомендації до проведення Олімпійських уроків та визначено ефективність використання складових олімпійської освіти в освітньо-виховному процесі закладів загальної середньої освіти, що було підтверджено результатами дослідження у позитивних змінах рівнів розвитку самооцінки та комунікативних якостей підлітків.

Результати тестування самооцінки показують, що на початку експерименту майже половина школярів мала показники середні, нижче

середнього та низькі. Протягом дослідження ситуація дещо змінилась, кількість школярів, що мають показники середні, нижче середнього та низькі наприкінці педагогічного експерименту становила 39,3%. Загалом, показник низького рівня знизився на 3,6%; показник нижче середнього рівня став нижчим на 5,4%; показник середнього рівня – на 3,6%; показник вище середнього рівня підвищився на 5,4%; показник високого рівня – на 8,9%; показник неадекватно високого рівня зменшився на 8,9%.

Зміни відбулись також у показниках комунікативних якостей. Отримані результати, засвідчили, що показник низького рівня знизився на 7,2%; показник нижче середнього рівня – на 9%; показник середнього рівня – на 7,1%; показник вище середнього рівня збільшився на 5,4%; показник високого рівня – на 3,7%.

Протягом дослідження відбулись зміни ціннісних орієнтацій підлітків. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що основу термінальних цінностей школярів наприкінці дослідження складають наступні: упевненість у собі, наявність відданих та вірних друзів, суспільне визнання тощо. Аналіз результатів засвідчив, що заходи олімпійської освіти збільшують значення цінностей особистісного характеру, таких як сміливість у відстоюванні власної думки, чесність, самоконтроль.

Отже, отримані результати свідчать про можливість ефективного використання складових олімпійської освіти в освітньо-виховному процесі закладів середньої освіти з метою розвитку особистісних якостей школярів.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у визначенні ефективності інтеграції олімпійської освіти в різні форми позашкільного фізичного виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулкаримов А. Спорт и культурная идентичность в обществе: история и современность / А. Абдулкаримов // Этнографическое обозрение. – 2004. – № 5. – С. 47-52.
2. Алексюк А. М. Концепція вихідних засад демократизації навчального процесу в освітніх закладах України / А. М. Алексюк // Концептуальні засади демократизації та реформування освіти в Україні: Педагогічні концепції. – К. : Школяр, 1997. – С. 58–77.
3. Атанасов Ж. Олімпійський рух і виховання морально - естетичного відношення до спорту / Ж. Атанасов // Проблеми олімпійського руху: БОК, Софія-Прес, 1977. – С. 125-138.
4. Булатова М. М. Олимпийская академия Украины : приоритетные направления деятельности / М. М. Булатова // Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 2. – С. 5–12.
5. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах України / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова. – К. : Олімпійська література. – 2007. – 44 с.
6. Вацеба О. Актуальные вопросы олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе учеников общеобразовательных школ (на примере г. Львов) / Оксана Вацеба, Вера Юхымук // Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 2. – С. 87–92.
7. Воловик А. Ф. Педагогіка дозвілля : [підруч.] / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – Харків : ХДАК, 1999. – 332 с.
8. Гречанюк С. К. Шляхи удосконалення діяльності персоналу пенітенціарних установ при організації виховно-виправного процесу / С. К. Гречанюк // Підприємництво, господарство і право – 2005. – №3 – С. 134–137
9. Гутин А. Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04

„Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки”  
/ Гутин Александр Тимофеевич; ОГИФК. – Омск, 1988. – 18 с.

10. Дьюру Ж. Олімпійський рух і виховання / Ж. Дьюру // Світовий науковий конгрес «Спорт в сучасному суспільстві»: [Сб. научн. матер.]. – М., 1984. – С. 122

11. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: [навч. посіб.] / В.М. Єрмолова. – К.: НОК, 2011. – 335 с.

12. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

13. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие: [в 2 т.] / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003 – . –

Т. 1: Общие основы.. – 2003. – 423 с.

14. Кудинов Ю. Модели организации летнего отдыха / Ю. Кудинов // Народное образование. – 1999. – № 5. – С. 52–61.

15. Новикова Л. И. Воспитательная система : исходные позиции / Л. И. Новикова // Советская педагогика. – 1991. – № 11. – С. 61–64.

16. Охрімчук Р. Виховна пропозиція скаутингу в Україні / Р. Охрімчук // Шкільний світ. – 2004. – № 9. – С. 3.

17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

18. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 712 с.

19. Савченко В. Олимпийское образование детей младшего школьного возраста / В. Савченко, Н. Москаленко // Наука в олимп. спорте. – № 2. – 2007. – С. 96–99.

20. Селеванова Н. Л. Воспитательная система как объект педагогического моделирования / Н. Л. Селеванова // Моделирование

воспитательных систем: теория – практике / [под ред. Л. И. Новиковой, Н. Л. Селивановой]. – М. : Изд-во РОУ, 1995. – С. 10-18.

21. Система олімпійської освіти школи-комплексу №39 фізкультурно-естетичного напрямку // Олімпійська освіта в школі: Навч. сел. – Смоленськ, 1997. – С. 139–172.

22. Степанов Е. Н. Воспитательная система школы: аспект моделирования : [учеб.-метод. пособ.] / Е. Н. Степанов, Л. В. Байбородова, С. Л. Паладьев. – Псков : Изд-во Псков. обл. ин-та усоверш. учителей, 1994. – 93 с.

23. Степанюк С. І. Історія фізичної культури: [метод. посібник] / С. І. Степанюк – Херсон: Видавництво ХДУ, 2009. – 92 с.

24. Столбов В. В. Эволюция олимпийских идей от Пьера де Кубертена до Хуана Антонио Самаранча / В. В. Столбов // Олимпийское движение и социальные процессы : материалы V Всерос. научно-практ. конф., посвященной 100-летию Междунар. олимп. комитета. – М., 1996. – С. 22–28.

25. Столяров В. И. Олимпийское воспитание молодежи / В. И. Столяров // Возвращение к олимпийским идеалам олимпийское и спортивно-гуманитарное воспитание молодежи. – Х., 1992. – С. 29–32.

26. Сухомлинська О. В. Теоретичні проблеми виховання і діяльність позашкільних закладів / О. В. Сухомлинська // Початкова школа. – 1995. – № 1. – С. 28-30.

27. Твій перший олімпійський путівник / [В. М. Єрмолова, Д. В. Белокуров, О. А. Шинкарук та ін.]. — К. : Олімп. літ., 2010. – 106 с.

28. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Томенко Олександр Анатолійович; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2012. – 37 с.

29. Усаков В. И. Формирование олимпийского мировоззрения у современной молодежи / В. И. Усаков // VII Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Т. 1. – М., 2003. – С. 101–102.
30. Утишева Е. В. Физкультурное образование : социально-педагогические и социологические проблемы : автореф. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Утишева. – СПб, 1999. – 350 с.
31. Фізична культура : підруч. для 5 кл. загальноосвітніх навч. закладів / [Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Операйло С. І. та ін.]. – К. : Просвіта, 2005. – 200 с.
32. Фізична культура : [підручник для загальноосвітніх навч. закладів] / [Ареф'єв В. Г. та ін.]. – К.: Просвіта, 2006. – 208 с
33. Шаулин В. Н. Обучение двигательным действиям с позиций гуманизации / В. Н. Шаулин // Физическая культура в школе, – 1994. – № 2. – С. 20.
34. Энциклопедия олимпийского спорта : [в 5 т.] / [под ред. В. Н. Платонова]. – К. : Олимп. лит., 2002–2004. –  
Т. 1. – 2002. – 495 с.
35. Яворський А. О. Артеківський Олімп : [програма фізкульт.-оздоров. та спорт. роботи в МДЦ «Артек»] : [інформ.-метод. зб.] / А. О. Яворський, К. В. Колтунова. – АР Крим : МДЦ «Артек», 2008. – 51 с.
36. Ященко Л. Б. Закаливание – путь к здоров'ю / Л. Б. Ященко // Физическая культура в школе. – 1985. – № 5. – С. 59.

# ДОДАТКИ



**Додаток А**  
**Тест "Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки"**  
**за С.А. Будассі.**

Досліджуваним роздають картки з таблицею і проводять інструктаж: Спочатку оберіть із перерахованих 20 слів найбільш неприємне для Вас. Поставте напроти цього слова (у колонку «ідеал») цифру 1. Далі із тих слів, що залишилися, так само виберіть найбільш неприємну якість і поставте напроти цього слова цифру 2 тощо. Потім із цих же слів виберіть якість, найменш характерну для Вас. І поставте напроти цієї якості в колонку «Реальне Я» цифру 1. Далі із тих що залишилися (19 слів) так само виберіть найменш характерну для Вас якість і поставте напроти цього слова цифру 2 тощо.

**Таблиця для проведення тестування за методом С.А. Будассі**

Якості особистості	Ідеал	Реальне "Я"	d	d <sup>2</sup>
Безтурботність				
Запальність				
Сором'язливість				
Життєрадісність				
Примхливість				
Повільність				
Поміркваність				
Наполегливість				
Нервозність				
Нерішучість				
Обережність				
Пасивність				
Сміливість				
Герплячість				
Захопленість				
Впертість				

Поступливість				
Холодність				
Енергійність				
Ентузіазм				

### ***Обробка результатів:***

У колонку d записується різницю між даними стовпчиків 1 і 2 (з більшого числа відніміть менше). У колонці d<sup>2</sup> ця різниця зводиться у квадрат. Після цього числа зі стовпчика d<sup>2</sup> підсумуються. Самооцінка визначається по формулі Роджерса (за коефіцієнтом кореляції рангів):

$$r = 1 - (6 \sum d^2 / (n^3 - n))$$

де **d** – різниця номерів рангів,

**n** – число розглянутих властивостей.

### ***Інтерпретація даних:***

Низький рівень самооцінки – 0-0,2

Нижче середнього рівень самооцінки – 0,21-0,3

Середній рівень самооцінки – 0,31-0,5

Вище середнього рівень самооцінки – 0,51-0,65

Високий рівень самооцінки – 0,66-0,8

Неадекватно високий рівень самооцінки – > 0,8

**Додаток Б**  
**Методика Дослідження комунікативних та організаційних**  
**схильностей (КОС-1)**

Мета дослідження: Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей

Ця методика виявляє комунікативні та організаторські схильності особистості (уміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людейтощо).

Інструкція. Перед вами 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь "так" або "ні". Час виконання – 10-15 хвилин.

Текстовий матеріал

1. Чи є у вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго турбує вас почуття образи на своїх товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи правда, що вам приємніше і простіше проводити час за книжками або за якимось іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за вас?
10. Чи любите ви придумовувати і організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри та розваги?
11. Чи важко вам уключатися в нові для вас компанії (колективи)?

12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які варто було би виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви, щоб ваші товариші діяли згідно з вашою думкою?
15. Чи важко вам освоюватися в новому колективі?
16. Правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас навколишні, чи виникає у вас бажання побути наодинці?
20. Чи правда, що ви, як правило, погано орієнтуєтеся в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно бути серед людей?
22. Чи виникає у вас відчуття дискомфорту, якщо вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи важко вам виявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від постійного спілкування з друзями?
25. Чи подобається вам брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви виявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які зачіпають інтереси ваших друзів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?

28. Чи правда, що ви не прагнете до того, щоб довести правильність своїх дій чи слів?

29. Чи вважаєте ви, що вам не важко внести пожвавлення у незнайоме

товариство?

30. Чи брали ви участь у громадському житті школи?

31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?

32. Чи правда, що ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо його не зразу прийняли друзі?

33. Чи відчуваєте ви себе комфортно в незнайомій компанії?

34. Чи охоче ви організовуєте вечірку для своїх товаришів?

35. Чи правда, що ви розгублюєтеся, коли треба говорити перед великою кількістю людей?

36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. У вас багато друзів?

38. Чи часто ви буваєте в центрі уваги своїх друзів?

39. Ви відчуваєте дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх друзів?

### **Обробка результатів**

#### *Дешифратор.*

1	+	2	-	3	+	4	-	5	+	6	-	7	+	8	-	9	+	10	-
11	+	12	-	13	+	14	-	15	+	16	-	17	+	18	-	19	+	20	-
21	+	22	+	23	-	24	-	25	+	26	+	27	-	28	-	29	+	30	+
31	-	32	-	33	+	34	+	35	-	36	-	37	+	38	+	39	-	40	-

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей (К)

- це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20:

$K = m/40$ , де  $m$  – кількість відповідей, що збігається з дешифратором, 40 – максимально можлива кількість.

Показники можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей, близькі до 0 – про низький рівень. Оцінний коефіцієнт  $K$  – це первинна кількісна характеристика матеріалів дослідження. Для якісного оцінювання результатів дослідження використовуються шкали оцінок, у яких тому чи іншому діапазону  $K$  відповідає визначена оцінка.

*Таблиця Б.1*

### Інтерпретація результатів

Рівень	Оцінний коефіцієнт	Оцінка
Низький	0,1-0,45	1
Нижче середнього	0,46-0,55	2
Середній	0,56-0,65	3
Вище середнього	0,66-0,75	4
Високий	0,78-1,0	5

Якщо учень отримав оцінку «1», то йому властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

У тих, хто отримав оцінку «2», розвиток комунікативних та організаторських схильностей є на рівні нижче середнього. Учень не прагне до спілкування, відчуває себе самотою в новій компанії, у вільний час прагне бути на самоті, обмежує свої знайомства, переживає труднощі під час встановлення контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтується в незнайомій ситуації, не відстоює власну думку, глибоко переживає образи. Не виявляє ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникає прийняття самостійних рішень.

Якщо отримана оцінка «3», то учневі властивий середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Він прагне до

контакту з людьми, не обмежує коло своїх знайомств, відстоює власну думку, планує роботу. Однак "потенціал" цих схильностей не відрізняється високою стійкістю. Необхідно серйозно зайнятися формуванням і розвитком комунікативних та організаторських здібностей.

Якщо отримано оцінку «4», то учня можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Він не розгублюється в новій ситуації, швидко знаходить друзів, постійно намагається розширити коло знайомих, займається громадською діяльністю, допомагає близьким, друзям, виявляє ініціативу у спілкуванні, із задоволенням бере участь в організації громадських заходів, здатен приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

Якщо отримано оцінку «5», то учня можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей, йому характерна швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Він ініціативний, приймає самостійні рішення, відстоює власну думку. Легко почуває себе в незнайомій компанії, любить організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

Під час інтерпретації отриманих даних необхідно пам'ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схильностей у даний період розвитку особистості. Якщо результати тестування виявилися невисокими, то це зовсім не означає, що цих схильностей потенційно у немає. Просто не було створено умови для їх виявлення та розвитку або у вас не було нагальної потреби отримати відповідні вміння.

## Додаток В

### Методика "Ціннісні орієнтації" (М. Рокич)

**Інструкція:** Обрати та розкласти у міру зниження значущості спочатку термінальні цінності (із списку А), а потім інструментальні (із списку Б).

*Список А (термінальні цінності).*

- Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя).
- Життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягається життєвим досвідом).
- Здоров'я (фізичне та психічне).
- Цікава робота.
- Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та в мистецтві).
- Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною).
- Матеріальне забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів).
- Наявність хороших та вірних друзів.
- Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).
- Пізнання (можливість розширити власні світогляд, освіту, загальну культуру, інтелектуальний розвиток).
- Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей).
- Розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне удосконалення).
- Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).
- Свобода (самостійність, незалежність в судженнях та вчинках).



- Щасливе сімейне життя.
- Щастя інших (добробут, розвиток та удосконалення інших людей, усього народу, людства в цілому).
- Творчість (можливість творчої діяльності).
- Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

*Список Б. (інструментальні цінності).*

- Акуратність (охайність, уміння утримувати речі в порядку, порядок у справах).
- Вихованість (гарні манери).
- Високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання).
- Життєрадісність (почуття гумору).
- Відповідальність (дисциплінованість)
- Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).
- Непримиримість до недоліків у собі та інших.
- Освіченість (широта знань, висока загальна культура).
- Відповідальність (почуття обов'язку, уміння тримати слово).
- Раціоналізм (уміння реально та логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)
- Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).
- Сміливість у відстоюванні власної думки та поглядів.
- Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами).
- Терпимість (до поглядів та думок інших, уміння прощати іншим їх помилки та обман).
- Широта поглядів (уміння розуміти чужу думку, поважати смаки, звичаї, звички інших,)
- Чесність (правдивість та щирість).
- Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі).

- Чуйність (дбайливість).

## Додаток Г

### Сценарій проведення Олімпійського уроку.

Мета: виховувати в учнів повагу до етичних цінностей спорту та здорового способу життя.

На етапі підготовки до участі в заході командам-учасникам пропонується підготуватися для обговорення питань:

Як ви ставитесь до вживання спортсменами стимулюючих препаратів?

Чи вживання допінгових препаратів є порушенням етичних принципів у спорті та олімпійських цінностей?

Хто, на ваш погляд, впливає на формування моральних якостей спортсмена? (родина, друзі, тренер, школа, соціум)

Яка організація була створена для цього і що входить до її компетенції? Як здійснюється допінг-контроль учасників змагань?

Загальне завдання: Виготовити антирекламний плакат та захистити його.

Ведучий: Останнім часом тема вживання допінгових препаратів викликає занепокоєння не тільки медиків, а й усього світового суспільства. Особливо ця проблема є актуальною у спорті. Адже для спорту та олімпійського руху найважливішим є прославлення єдності тіла, духу і розуму, що характеризуються такими цінностями як: (на екрані – цінності олімпізму):

- етика, справедливість і чесність;
- здоров'я;
- неперевершена майстерність;
- репутація;
- культура;
- радість і задоволення;

- колективізм;
- відданість;
- повага до правил і законів;
- повага до себе і суперників;
- мужність;
- спільність і солідарність.

Давайте уважно подивимося на екран і спробуємо розібратися:

«Чи сумісне вживання допінгу з цими цінностями?»

Допінг походить від англійського *dope* – давати наркотики.

Цей термін у спорті вживається не тільки до наркотичних речовин, а й до будь-яких речовин природного або синтетичного походження, що дозволяють після їх вживання досягати кращих спортивних результатів. Так, наприклад, їх вживання може різко, на короткий час, підвищувати активність нервової та ендокринної систем, збільшують м'язову силу.

Сьогодні прийнято вважати, що вживання допінгу – це усвідомлений прийом речовин, зайвих для нормального функціонування організму спортсмена, або занадто великої дози ліків, з єдиною метою – штучно посилити фізичну активність і витривалість на час змагань.

У середині ХХ ст. Міжнародний олімпійський комітет об'явив допінгу війну внаслідок випадків смерті спортсменів безпосередньо на змаганнях.

Перший випадок було зафіксовано у 1960 р., коли внаслідок застосування допінгових препаратів – амфетамінів – померли велосипедисти Кнут Ієнсен та Дик Ховард. Останньою краплею стала смерть англійського велосипедиста Томмі Симпсона під час гонки «Тур де Франс» 1967 р.

З важливою ініціативою – створити незалежне від МОК Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA) виступила Медична комісія МОК. Вона була підтримана тодішнім президентом МОК Хуаном Антоніо Самаранчем, і таке агентство було засноване 10 листопада 1999 р. як

приватна незалежна організація на основі рівноправного представництва олімпійського руху і громадських організацій.

Сьогодні у світі акредитовано МОК і працює понад 30 антидопінгових лабораторій, які щорічно тестують близько 120 тис. спортсменів.

Щорічно WADA видає список заборонених для спортсменів препаратів і міжнародних стандартів для лабораторій, тестування і оформлення терапевтичних виключень.

Допінгові препарати поділяються на групи. Серед них:

- Стимулюючі препарати, що діють на центральну і периферичну нервову систему, вживання яких навіть в малих дозах при значних фізичних навантаженнях можуть викликати підвищення кров'яного тиску та прискорення серцевої діяльності, порушення терморегуляції і тепловий удар із наступним каллапсом і смертю, психічні розлади;

- Наркотичні знеболюючі препарати, що зменшують відчуття болю незалежно від її природи і причин. Їхнє застосування заборонено тільки під час змагань.

- Анаболічні стероїди з одного боку стимулюють нарощування м'язової маси, а з іншої – розвиток чоловічих статевих ознак, які можуть викликати психічні розлади, розвиток новоутворень у печінці та легенях, порушення функцій статевих органів.

Сечогінні препарати застосовують у тих видах спорту, де є вагові категорії для швидкого зменшення маси тіла; для покращання зовнішнього вигляду в гімнастиці, фігурному катанні або бодифітнесі; а також для виведення з організму інших допінгових препаратів.

Пептидні гормони, серед яких інсулін, гормон росту, що призводить у дітей до гігантизму, а у дорослих – до патологічного збільшення деяких частин тіла (стоп, кистей); еритропоетин, вживання якого призводить до підвищення в'язкості крові, що у свою чергу може призвести до тромбозу судин та інфаркту зі смертельними наслідками.

Ведучий: А тепер хотілось би послухати вашу думку.

Як ви ставитесь до вживання спортсменами стимулюючих препаратів?

Команда \_\_\_\_\_ вам слово.

Слухаємо команду \_\_\_\_\_.

Будь-ласка, команда \_\_\_\_\_.

Ведучий: Ваше ставлення нам зрозуміле. Приємно чути, що ви стоїте на позиціях чистого спорту без стимулюючих препаратів. Зараз ви переглянете відеоролик. Хотілось би почути ваші роздуми з приводу побаченого.

(на екрані фрагмент ролика про зізнання Меріон Джонс )

Ведучий: Як на вашу думку, відбулося внутрішнє розкаяння Меріон Джонс, і чи вживання допінгових препаратів є порушенням етичних принципів у спорті та олімпійських цінностей?

Команда \_\_\_\_\_ вам слово.

Слухаємо команду \_\_\_\_\_.

Будь-ласка, команда \_\_\_\_\_.

Ведучий: Звичайно, допінг і чесний спорт не сумісні, не сумісний допінг і з духом та принципами олімпійського руху, олімпійськими ідеалами.

Хто, на вашу думку, впливає на формування моральних якостей спортсмена? (родина, друзі, тренер, школа, соціум).

Команда \_\_\_\_\_ вам слово.

Слухаємо команду \_\_\_\_\_.

Будь-ласка, команда \_\_\_\_\_.

Ведучий: Ініціатором боротьби з допінгом у спорті виступив Міжнародний олімпійський комітет.

Яка організація була створена для цього і що входить до її компетенції?

Команда \_\_\_\_\_ вам слово.

Слухаємо команду \_\_\_\_\_.

Будь-ласка, команда \_\_\_\_\_.

Ведучий: Сьогодні ми торкнулися лише частини питань, пов'язаних із вживанням допінгу та його негативними наслідками. Приємно було відчувати ваше небайдуже ставлення до цієї проблеми.

Ми знаємо, що кожна команда-учасник уроку підготувала анти-рекламний плакат, в якому висловлює своє ставлення до проблеми, що сьогодні була темою обговорення. Кожна команда має по три хвилини для представлення своєї роботи.

Команда \_\_\_\_\_ вам слово.

Слухаємо команду \_\_\_\_\_.

Будь-ласка, команда \_\_\_\_\_.

Ведучий: Дякуємо за участь в уроці. Щастя вам у навчанні та спорті.





Б. 5 елементів. Г. 6 елементів.

**8. Скільки кольорів присутні на емблемі I Юнацьких Олімпійських ігор?**

А. 7 кольорів. В. 6 кольорів.

Б. 5 кольорів. Г. 8 кольорів.

**9. Що символізують олімпійські кільця ?**

А. Об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх.

Б. Об'єднання країн-засновниць Олімпійських ігор.

В. Об'єднання найсильніших країн світу.

Г. Об'єднання Національних олімпійських комітетів країн – лідерів олімпійського руху.

**10. В якій послідовності розташовані кільця, що уособлюють олімпійський символ ?**

А. Синє, чорне та червоне – у верхньому ряду, жовте та зелене – в нижньому.

Б. Зелене, чорне та синє – у верхньому ряду, жовте та червоне – в нижньому.

В. червоне, чорне та блакитне – у верхньому ряду, жовте та зелене – в нижньому.

Г. Синє, чорне та червоне – у верхньому ряду, жовте та зелене – в нижньому.

**11. Які континенти символізують олімпійські кільця, відповідно до послідовності їх розташування ?**

А. Європа, Африка, Америка, Азія, Австралія.

Б. Австралія, Африка, Європа, Америка, Азія.

В. Америка, Африка, Європа, Азія, Австралія.

Г. Європа, Америка, Африка, Австралія, Азія.

**12. На яких Олімпійських іграх вперше з'явився олімпійський талісман ?**

- А. Москва (1980).  
Б. Мехіко (1968).
- В. Мюнхен (1972).  
Г. Монреаль (1976).

**13. Скільки казкових персонажів стали талісманами I Юнацьких Олімпійських ігор?**

- А. Три персонажі.  
Б. Чотири персонажів.
- В. Два персонажі.  
Г. Один персонаж.

**14. Які вікові обмеження існують для учасників I Юнацьких Олімпійських ігор?**

- А. 14 – 18 років.  
Б. 12 – 16 років.
- В. 13 – 17 років.  
Г. 10 – 15 років.

**15. На скільки вікових категорій були поділені учасники I Юнацьких Олімпійських ігор?**

- А. На дві.  
Б. На три.
- В. На чотири.  
Г. На п'ять.

**16. Що входить до програми I Юнацьких Олімпійських ігор?**

- А. Спортивні змагання та навчальні заняття із загальноосвітніх предметів.
- Б. Спортивні змагання та культурно-освітні програми.
- В. Спортивні змагання і мистецькі програми.
- Г. Спортивні змагання і відпочинок на морському узбережжі Сінгапура.

**17. Що є символом Сінгапура ?**

- А. Німфеон.  
Б. Ахілій.
- В. Філіппейон.  
Г. Мерліон.

**18. Скільки кольорів має прапор Сінгапуру?**

- А. 2 кольори.  
Б. 3 кольори.
- В. 4 кольори.  
Г. 1 колір.

**19. Які кольори присутні на прапорі Сінгапура ?**

- А. Білий і червоний.  
Б. Червоний і жовтий.

- Б. Білий, червоний і синій. Г. Червоний, білий і зелений.

**20. Які мови у Сінгапурі є офіційними?**

- А. Англійська і малайська. В. Англійська та китайська (мандарин).  
 Б. Малайська і тамільська. Г. Англійська, китайська та французька.

**21. Хто представляє команду України на Юнацьких Олімпійських іграх?**

- А. Верховна Рада України.  
 Б. Міністерство освіти і науки України.  
 В. Кабінет Міністрів України.  
 Г. Національний олімпійський комітет України.

**22. Хто з українських олімпійців, як молодий посол, представляв команду України на I Юнацьких Олімпійських іграх?**

- А. Яна Клочкова. В. Ірині Мерлені.  
 Б. Василь Ломаченко. Г. Наталія Добринська.

**23. Хто відповідає за розвиток олімпійського руху в Україні?**

- А. Верховна Рада України.  
 Б. Національний олімпійський комітет України.  
 В. Рада національної безпеки та оборони.  
 Г. Кабінет Міністрів України.

**24. Якого року створено Національний олімпійський комітет України?**

- А. 1991 р. В. 1990 р.  
 Б. 1992 р. Г. 1994 р.

**25. Коли відзначають офіційний день народження Національного олімпійського комітету України?**

- А. 9 березня. В. 9 травня.  
 Б. 22 грудня. Г. 6 липня.

**26. Кого було обрано першим президентом Національного олімпійського комітету України?**

А. Валерія Борзова. В. Івана Федоренка.

Б. Леоніда Кравчука. Г. Михайла Бака.

**27. Скільки президентів очолювали НОК України з 1991 р. по 2010 р.?**

А. 4. В. 2.

Б. 6. Г. 5.

**28. Хто очолює Національний олімпійський комітет України з 2005 р.?**

А. Віталій Кличко. В. Сергій Бубка.

Б. Валерій Борзов. Г. Равіль Сафіуллін.

**29. Відомо, що до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції з 632 р. до н.е. входили змагання хлопчиків. З якого віку хлопчикам дозволялось брати участь в олімпійських змаганнях?**

А. Вік не обмежували. В. З 12 років.

Б. З 10 років. Г. З 14 років.

**30. Який вид спорту ніколи не входив до програми змагань хлопчиків на Олімпійських іграх Стародавньої Греції?**

А. Біг. В. Кулачний бій.

Б. Боротьба. Г. Плавання.

**31. Як звучить олімпійське гасло?**

А. «Швидше, вище, сильніше». В. Вище, сильніше, швидше».

Б. «Уздоровому тілі – здоровий дух». Г. «Головне не перемога, а участь».

**32. Яку річницю з дня заснування відмічає у цьому році Національний олімпійський комітет України?**

А. 20-ту річницю. В. 15-ту річницю.

Б. 10-у річницю. Г. 25-ту річницю.

## Додаток Ж

### Сценарій свята «Малі олімпійські ігри»

**Мета.** Створити атмосферу свята, ознайомити дітей з історією Олімпійських ігор; з культурою і традиціями Стародавньої Греції, символікою Олімпійських ігор (прапор, факел);

Поглибити знання дітей про видатних спортсменів України;

Розвивати інтерес до пізнання історії спорту нашої країни;

Розвивати естетичні погляди, почуття смаку;

Розширити знання дітей про такі поняття, як спортивні знаряддя;

Виховувати любов до фізкультури та спорту, розвивати фізичні уміння;

Виховувати спритність, витриманість, сміливість, почуття колективізму, дружби, взаємовиручки, прививати прагнення до занять фізкультурою;

Виховувати відчуття патріотизму, любов до Батьківщини.

**Оформлення залу.** Декорація: “мармуровий храм з міста Олімпіади”, на центральній площі – 5 олімпійських кілець, факел, олімпійський вогонь, олімпійський та державний прапори, вздовж бічних стін низки кольорових плакатів.

#### **Хід свята.**

**Ведуча.** Добрий день, шановні гості! Раді вітати вас на нашому святі! Сьогодні ви станете свідками народження майбутніх спортсменів. Зустрічайте – майбутнє України!

Вітаю вас, дорогі діти і шановні гості! Ви мене впізнали? Я богиня Феміда – богиня правосуддя. А прийшла я до вас із самої Греції. В Греції мене всі знають і поважають, бо я завжди допомагаю людям усувати чвари, суперечки, судити змагання. А роблю я це завжди мудро і об'єктивно. Ніхто не залишається ображеним. Ось і сьогодні,

дізнавшись, що у вас відкриття величезного свята – Олімпіади, я вирішила неодмінно побувати і оцінити ваші змагання. Але спочатку я хочу дізнатися, чи знаєте ви, звідки прийшли Олімпійські ігри, з яких часів, з якої країни. Бажаєте дізнатися?

Для цього я приготувала цікаву книгу. Ось вона *(показує книгу)*. Ця книга розповість вам багато нового і цікавого. Отже, в минуле по сторінках історії. Сідайте рівненько і уважно мене слухайте.

Було це дуже-дуже давно, коли людина думала лише проте, як вижити, їй необхідно було вміти швидко бігати, плавати, метати, бороти перешкоди. Від уміння людини наздогнати і влучити у здобич від здібності бути загартованим, залежала його мисливська вдача, а значить і життя. Давайте поживимось, як це було.

*(Танець первісних людей.)*

Отже, стародавнім людям були знайомі елементи спорту – біг, стрибки, метання. Але про спорт ще не було і мови. Народився він пізніш. Батьківщиною спорту вважають Стародавню Грецію.

*(Звучить фонограма – В.Мей; “Пори року” Вівальді).*

Понад дві тисячі років тому, на заході Греції, в долині річки Алфей, було містечко Олімпія. В густій зелені оливкових гаїв сяяли біломармурові храми на честь старогрецьких богів Зевса (царя богів), Аполлона (бога світла і сонця), Афродіти (богині краси і молодості), Артеміди.

Стародавні греки створили багато чудових легенд, які розповідають про виникнення Олімпійських ігор. Як переказують легенди, ці змагання греки запозичили від самих богів, життя яких було сповнене війнами і суперечками, а також подвигами. Любов греків до змагань прищеплювалась з ранніх дитячих років. Вже змалку вони знали секрети бою “півників”, коли, підстрибуючи на одній нозі, треба було збити суперника, не втративши при цьому рівноваги.

*(Інценування “бою півників”).*

Взагалі, легенд про виникнення Олімпійських ігор було дуже багато, але існує одна, найбільш правдива, яку взято за основу. Ось послухайте. Тяжкі війни розорювали грецькі держави. Народ не мав спокою. Загарбники безжалісно палили і вирубували сади та виноградники, спустошували поля, руйнували будинки, храми. Люди боялися виходити на вулицю, бо їх могли не тільки пограбувати, а й ще жахливіше – вбити.

*(Танок воїнів).*

- Люди хотіли покласти кінець війнам, але не знали, як це зробити. Вихід знайшов цар Іфрит. Він звернувся до мудреця.

**Іфрит.** О, великий мудрець! Що мені робити, як зберегти свій народ від війни?

**Мудрець.** Ти повинен організувати ігри, угодні богам.

**Ведуча.** І він відправився на зустріч з воїнами.

**Іфрит.** Забудемо про наші чвари. А суперечки давайте розв'язувати не зброєю, а в змагання на швидкість і спритність. Нехай кожен прийде в Олімпію, і на стадіоні покаже, на що він здатний.

**Ведуча.** Ідея Іфрита сподобалась воїнам і вони погодились.

- Мир серед воїнів! Скласти зброю!

- Доторкуватись до зброї заборонялося. Порушників строго карали.

Так в Греції був встановлений звичай, завдяки якому один раз у 4 роки у розпалі воєн, всі складали зброю і відправлялися в Олімпію на ігри.

- За місяць до початку Олімпійських ігор по всій країні розходилися глашатаї сповістити про день урочистого відкриття змагань.

Ось і закінчені усі приготування до свята, всі атлети і гості попереджені і запрошені на свято. На стадіоні майже 50 тисяч глядачів. Про початок ігор сповіщають срібні сурми. *(З'являються трубачі).*

Олімпійськими іграми керувала судійська колегія – арбітри. А потім з’являлися атлети, до яких звертався головний суддя:

- Якщо ви добре підготувалися до Олімпійських ігор, якщо над вами не тяжіє жоден нещасний вчинок чи лінощі, то йдіть з легким серцем. Якщо ні, повертайтеся назад.

**Ведуча.** Як і інші свята, Олімпійські ігри починалися з урочистого відкриття. А відкривали свято красуні-гречанки. *(Танок “Сіртаки”. Фонограма - музика народна).*

**Ведуча.** Стадіон шумів від захоплення, бо до бою вступали найкращі атлети Греції. Першим видом змагань був біг. У цьому виді атлетам потрібна була спритність, швидкість, витривалість.

Другим видом змагань було метання списа. Цим спортсменам потрібна була не тільки спритність, а і сила.

Третім видом була боротьба. Перемогу в цьому виді приносили сміливість, спритність, краса прийомів.

Останнім видом були кулачні бої. Бійці були високі, атлетичної статури – справжні богатирі. Перемога в кулачному бою вважалась найпочеснішою на Олімпіаді.

Легкоатлетичні змагання кожних Олімпійських ігор доповнював конкурс майстрів мистецтв. В Греції вважають, що гармонія тіла і духовного світу нероздільні.

*(Танок “Афродіта”, фонограма – “Дива” Ф.Кіркова).*

**Ведуча.** По закінченні Олімпійських ігор, які проіснували декілька віків, переможців усіх видів змагань нагороджували оливковими вінками.

*(Вихід судді до атлетів з лавровими вінками).*

Згодом Грецію завоювали римляни. Римський правитель заборонив проведення Олімпійських ігор. А війни все продовжувалися і продовжувалися. Внаслідок усіх кривавих битв постраждала знаменита



Олімпія. Відродилися Олімпійські ігри лише в минулому столітті. І знову це була Греція, місто Афіни.

На честь відкриття I Олімпійських ігор був запалений Олімпійський вогонь, і піднятий Олімпійський прапор. Вони стали символами Олімпіади, вони означають дружбу, єдність усіх людей. Ось ідо сьогоднішнього дня з'їжджаються люди з усіх куточків світу, щоб показати свою майстерність. Україна багато разів брала участь в Олімпійських іграх і неодноразово здобувала перемогу.

*(Звучить фонограма – Т.Повалій “Попурі”).*

*Входить до залу хлопчик з державним прапором України.*

**Хлопчик.** Українські спортсмени перемогли! Вони перемогли!  
“Ура! Ура! Ура!”.

**Феміда.** Зустрічайте і вітайте переможців сучасних олімпіад!

Переможці Олімпійських ігор, золоті медалісти з фігурного катання – Оксана Баюл, Віктор Петренко.

Переможці літніх Олімпійських ігор Тимур Таймазов – легка атлетика, м. Київ; Інесса Кравець – легка атлетика, м. Київ; Володимир Клічко – бокс, Київщина; Лідія Чопаєва – спортивна гімнастика, м. Донецьк; Рустам Шопиров – спортивна гімнастика, м. Харків; Катерина Серебрянська – художня гімнастика, Крим.

Тепер ви знаєте, звідки до нас прийшли Олімпійські ігри, про їх батьківщину, про сучасних олімпійських чемпіонів. А на згадку, я хочу подарувати Олімпійську символіку – вогонь і прапор. Нехай їхня присутність допомагає одержати перемогу.

**Феміда.** Право пронести Олімпійський вогонь і прапор надається найкращим спортсменам дитячого садка.

*(З факелом і прапором діти проходять круг пошани)*

**Феміда.** З цієї хвилини, малі Олімпійські ігри я оголошую відкритим! Змагайтеся! Перемагайте! Хай щастить, вам любі діти! А мені вже час ... До побачення!

*(Феміда виходить із залу).*

*(Вбігають клоуни).*

*Клоуни оглядають святково прибрану залу, знайомляться з присутніми, з'ясовують куди вони потрапили, що тут відбувається. Клоуни починають вдавати з себе справжніх чемпіонів, своїми словами і діями роблять антирекламу спорту. Але діти їх не підтримують. Тоді клоуни, щоб в'яснити, які ж діти любителі спорту, пропонують влаштувати їм невеличку вікторину. Вони запитують дітей.*

- Які ви знаєте види спорту?
- Хто такий чемпіон?
- Чим нагороджують чемпіонів?
- Які ви знаєте спортивні знаряддя?
- Які ви знаєте спортивні передачі?

Дійсно діти вже багато знають про спорт. Клоуни цього не знали. Вони вирішують також зайнятися спортом, і брати участь у малих Олімпійських іграх разом з присутніми дітьми.

*До залу вбігає тренер з свистком.*

**Тренер.** Хто тут погано говорить про спорт?

**Клоуни.** Вибачте, ми більше так ніколи не будемо говорити. Ваші діти нам багато розповіли про спорт. Адже ми і не підозрювали, що це так важливо і цікаво. Дозвольте і нам з вами займатися!

**Тренер.** Спробуйте! Ви будете задоволені!

- Команди, шикуйсь! *(Команди шикуються одна проти іншої).*
- Мої діти знають, що...

**Дитина.**

Лиш один рецепт на світі

Всім-усім підходить дітям –

Коли спорт любиш,  
Сильним, спритним будеш.

**Всі.** Сильним, спритним будеш.

**Дитина.** Всім відомо – це чудово,  
Коли кожен з нас здоровий!

Тільки треба знати:

**Всі.** Як здоровим стати.

**Тренер.** Наші діти всі спортивні, сильні, швидкі, спритні. А це тому, що у нашому садочку фізкультура на першому місці. Доведемо це, діти? А наші змагання будуть судити арбітри – наші гості.

- Команди, шикуйсь! Вітаємо команди! Команда “Чемпіон”.  
Капітан команди - ... Команда “Лідер”. Капітан команди - ... - Ура!

- Фізкультура!

- Першим видом змагань оголошую:

1. Передача м'яча над головою.
2. Юні гімнасти.
3. Подолання перешкод.
4. Юні хокеїсти.
5. Канат.
6. Лабіринт.

**Тренер.** Ну ось і закінчились наші малі Олімпійські ігри. Тепер просимо наше журі підвести підсумки змагань. Слово надається головному судді змагань.

*(Виступ. Підсумок змагань. Нагородження команд).*

**Тренер.** Діти, сьогодні на нашому святі переможених немає, бо перемогла дружба!

