

вчитель і допомагає школярам у подоланні труднощів, опануванні знань, розвитку здібностей і якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бех І. Д. Педагогіка успіху: виховні втрати та їх подолання / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2004. - №4. – С.5-15.
2. Біл Ньюмен. 10 фантастичних засобів добитися успіху. – 2007.
3. Вовчанська В.В. Професійна майстерність учителя фізичної культури //В.В.Вовчанська.-Тернопіль, - 2014.
4. Сухомлинський В. А. Сердце отдаю детям/ В.А.Сухомлинський. – К.: Рад. шк., 1988.
5. Ушинський К. Д. Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика, 1974. – 569 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах: Навчальний посібник. – Тернопіль, 2012.
7. <http://5fan.ru/wievjob.php?id=52737>

Анотація. У статті розкрито роль ситуації успіху в навчальній діяльності школярів як проблеми до якої все частіше звертається сучасна педагогічна наука. Провівши огляд та аналіз літератури з теми «Створення ситуації успіху на уроках» можна стверджувати, що обрана тема є актуальною для освіти. Потрібно лише допомогти дитині в період формування її особистості і ні в якому разі не позбавляти школяра чекання завтрашньої радості та віри у свої можливості.

Ключові слова: вчитель, навчально-виховний процес, ситуація успіху, учень, успіх, урок фізичної культури.

Vovchanska V.V. Simulation of a situation of success by a teacher at sport lessons

Abstract. The article describes the role of a situation of success in educational activity of pupils as a problem which the modern pedagogical science more often has been discussing. Having carried out the review and the analysis of appropriate scientific literature it is possible to claim that the selected subject is urgent for the education. It is only necessary to help the child during formation of her personality and not to prevent a pupil from waiting for tomorrow's joy and a faith in his opportunities.

Keywords: teacher, teaching and educational process, situation of success pupil, success, sport lesson.

СУЧАСНІ ЗИМОВІ ВИДИ СПОРТУ ТА РОЗВАГ – ЯК СПОРТ ДЛЯ ВСІХ

*Надія Грабик, Тетяна Романишин, Олег Масира
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

Актуальність. Зміцнення і збереження здоров'я населення – один із пріоритетних напрямків діяльності економічно розвинених країн. Продовж останніх років спостерігається тенденція до погіршення здоров'я, збільшення кількості захворювань, зменшення тривалості життя. Подолати негативну тенденцію щодо погіршення здоров'я, зниження рухової активності, фізичної та функціональної підготовленості серед дітей, молоді та дорослого населення можна шляхом масового залучення до активної рухової діяльності.

Статистика свідчить про значне зниження рухової активності та збільшення простудних захворювань населення у зимовий період. Це пов'язано з недостатнім перебуванням на свіжому повітрі, тривале перебування в погано провітрених приміщеннях, громадському транспорті, малорухливим способом життя. Подолати цю ситуацію можна шляхом активного залучення до зимових видів спорту. Фізична активність на свіжому повітрі у зимовий період сприяє насиченню крові киснем, посилює тонус м'язів, розвиває координацію тіла, покращує самопочуття та настрій, підвищує загальну і специфічну стійкість організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища.

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

Аналіз Інтернет-джерел показав, що крім традиційних зимових видів спорту та розваг, дедалі більшої популярності набирають нові види, доволі незвичні.

Мета дослідження – розкрити зміст сучасних зимових видів спорту та розваг.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення матеріалів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Починаючи з зими 2012 року, в передостанню неділю січня з ініціативи Міжнародної федерації лижного спорту (FIS) відзначається нове свято — Всесвітній день снігу (World Snow Day). Інша його назва – Міжнародний день зимових видів спорту [1].

Мета свята – підвищити інтерес до зимових видів спорту та залучити молодь до активного способу життя. В цей день повинні проходити «сніжні фестивали», під час яких діти та дорослі зможуть взяти участь у змаганнях на ковзанах, лижах або сноубордах. За задумом FIS, цей день дасть всім можливість насолодитися снігом, познайомитися з кимось і зануритися в світле майбутнє зимових видів спорту, які будуть сприйматися не тільки як змагання, але і як розвага[1].

В наш час є значне різноманіття зимових видів спорту та розваг. Найбільш популярніші це класичні напрямки:

✓ лижні (лижні перегони, біатлон, стрибки на лижах з трампліна, гірськолижний спорт, сноубординг, фрістайл, лижне двоборство (нордична комбінація);

✓ види спорту на льоду: санні види (бобслей; скелетон); ковзанярські (фігурне катання, ковзанярський спорт, шорт-трек, хокей із шайбою, хокей з м'ячем («бенді»); керлінг [2].

Сьогодні є багато таких видів зимового спорту та розваг, що з'явилися відносно нещодавно, які є ще маловідомими і зазвичай займаються ними лише в певних країнах, проте вони завойовують все більше прихильників по всьому світу та в Україні. Аналіз Інтернет – джерел дозволив з'ясувати найпопулярніші та розкрити їх сутність.

Сноукайтинг – це зимовий різновид кайтсерфінгу (від англ. kite – «повітряний змій»), що являє собою ковзання по воді на водяних лижах вслід за кайтом, який грає роль тягача. В даному випадку катаєшся по снігу – на лижах чи сноуборді. Вперше ідея покататися по снігу з допомогою повітряного змія прийшла в голову німецькому парапланеристу Дітеру Стразилле. Катання на лижах чи сноуборді з величезним повітряним змієм привертає все більше бажаючих відірватися від землі, а в останні роки стало популярним і в Україні [4].

Айскартинг – різновид літнього картингу, але тут змагання відбуваються на льодяній трасі. Автодром для айскартингу створити не важко – підійде будь-яке велике замерзле водоймище. Основна відмінність від літньої версії – це зимові покришки. Перевагою зимового картингу є незрівнянно менша вимогливість до двигуна, та, певною мірою, – до шасі, порівняно з літнім варіантом. Зимове пілотування для картингіста більше схоже на їзду по треку в дощ.

У країнах Скандинавії проводять змагання зі *скіджорінга* (або ск'єрінг) – їзди на лижах за собакою, конем або будь-яким іншим транспортом. Якщо це їзда з твариною, то лижнику потрібно нею управляти. На трасах для скіджорінга встановлюють різноманітні перешкоди і трампліни, які ускладнюють завдання лижника, але роблять змагання більш видовищними. Для занять потрібні звичайні бігові лижі, лижні палки і спеціальний пояс із амортизаційним шнуром, довжиною 2,5-4 м. Одним із різновидів цього виду спорту є кінний скіджорінг. Їздити можна і за снігоходом, мотоциклом або будь-яким іншим транспортним засобом. В Україні також є прихильними скіджорінгу, проводять різноманітні фестивали та розваги [7].

Сноутюбінг – цей вид спортивних розваг буде до вподоби тим, хто не любить ні лиж, ні сноуборду, але все одно не проти повеселитися на снігу. Для сноутюбінгу будують спеціальні траси, з яких спускаєшся на санках-ватрушках (тюбінгах), що нагадують автомобільну камеру. Спускатися можна гуртом із друзями, що, звісно, лише додає

веселоців. Це порівняно недорого розвага, доступна для дітей та дорослих, яка не вимагає особливих навичок та фізичної підготовки.

Вок-рейсінг. В Україні діти, бажаючи скотитися зі засніженої гірки, нерідко замінюють санки автомобільною шиною, портфелем або шматком картону. А в Німеччині телеведучий Штефан Рааб у 2003 році в прямому ефірі на спір проїхався в китайській сковороді – вок. Його приклад наслідували інші німці. З 2003 року в Німеччині щорічно проводяться міжнародні змагання з катання в сковороді. В Європі вже проводяться чемпіонати світу зі швидкісного спуску на воках, глибоких китайських пательнях. Навіть у четвірках кріплять між собою чотири воки [3].

Акроскі – танці на лижах. До 1999 року цей вид спорту входив до програми зимових Олімпійських ігор (лижний балет, різновид фрістайлу). Фігурне катання на лижах не йде ні в яке порівняння з катанням на ковзанах: щоб танцювати, виконувати сальто і складні повороти, не поламавши лиж, потрібно бути майстром своєї справи.

Айс-клімбінг відноситься до екстремальних видів спорту, адже його суть полягає в тому, щоб підкорювати льодяні вершини. Сходження на «льодяну» гору потребує дуже багато уваги, сил та підготовки через особливості міцності льоду. Потрібно бути готовим до того, що навіть найбільша з вигляду льодяна бурулька може в один момент просто покритися. Також у прихильників цього виду спорту є своя унікальна перепона – замерзлий водоспад [7].

Фрірайд – це екстремальне катання на сноуборді чи лижах на непідготовлених маршрутах. Вважається, що саме катання по незайманому снігу дарує найнезабутніші емоції. Фрірайд є дуже небезпечним видом спорту, що пов'язано з незнанням місцевості і можливістю сходження лавин. Тому для того, щоб зайнятися фрірайдом, потрібно мати навички катання обладнаними трасами.

Зимовий зорб – різновид зимової розваги, коли величезну прозору кулю штовхають з гірки, вона котиться вниз, а у людини, яка перебуває всередині кулі, за час спуску відбувається значний викид адреналіну. Це доволі небезпечна розвага при спуску з крутої гірки [4].

Снігоступінг – це гібрид лижного спорту і гірського туризму. Для цього виду спорту потрібне спеціальне знаряддя – снігоступи, які одягаються на взуття. Вони дозволяють не провалюватись у замети і швидко рухатись по засніженій місцевості. У такій екіпіровці можна бігати навипередки або просто гуляти засніженими гірськими схилами. Як варіант, можна піднятися на гору у снігоступах, а спуститися на лижах.

Сноубайк – «сніговий велосипед», розроблений у Австрії. Це унікальна комбінація велосипеда та лиж для катання по будь-яких засніжених схилах. Незначна маса сноубайків та їхня конструкція дозволяють піднятися на гору на будь-якому витягу. П'ять точок опори, зручне сидіння та амортизатори забезпечують стійкість транспортного засобу та комфортність катання. Сноубайк дуже маневрений та нескладний в управлінні. А різні стилі катання легко опанувати до душі й екстремалам, і людям, які люблять спокійне катання. Сноубайк підходить для всієї сім'ї чи компанії, адже є різні моделі сноубайків: як для дорослих (обмеження у вазі до 100 кг) так і для дітей (з 4 років) [6].

Буєрний спорт – перегони на льоду (регати) льодових скутерів (буєрів) – конструкцій для пересування на полозах, які рухаються за допомогою вітрил. Вітрильні сани можуть пересуватися по льоду з великою швидкістю. При цьому вона безпосередньо залежить від поверхні льоду і сили вітру. Чим сильніше його пориви, тим швидше рухаються сани [2].

Спідглайдинг (спідрайдинг, або спідфлаінг) – екстремальний вид спорту, комбінація фрірайду і польоту зі спеціальним крилом (Глайдер) схожим на швидкісний парашут. Спідглайдинг – це унікальний, гібридний спорт, що поєднує у собі елементи парапланеризму, парашутного спорту, а також гірських лиж або сноуборду. Крила, які

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

використовують в спідглайдинзі розвивають більшу швидкість, ніж параплан, а сам політ має меншу тривалість і, як правило, проходить вздовж схилу.

Брумбол – гра-розвага, що багато чим схожа на хокей. Це – командна гра, шолом та захисні елементи також тут присутні. Різниця в тому, що в брумболі замість ковзанів гравці мають спеціальне взуття, м'яч «ганяють» мітлами, а не ключками. Цей вид спорту винайшли в Канаді ще років сто тому, він поширений і в США, і в Австралії, і в Японії. Зараз справжні мітли замінили пластиковими, а професійні змагання проводять по всьому світу [7].

Юкігассен – командна гра в сніжки. Правила цієї гри в 1988 році придумали в Японії: дві команди по 10 осіб зводять зміцнення зі снігу, за якими можна ховатися від обстрілу супротивника, три періоди по три хвилини і по 90 сніжків. Перемагає та, яка захопила прапор суперника, або та, у якої більше учасників «вижили». Щорічні змагання з юкігассену проводяться вже і в Швеції, Фінляндії і Норвегії [5].

Серед зимових розваг популярністю в окремих країнах користуються: зимова риболовля; перегони на каное по льоду; гонки на собачих упряжках; швидкісний спуск на ковзанах; сноукрос (гонки на снігоходах); дайвінг під льодом; зимове кінне поло; зимовий віндсерфінг тощо.

Висновок. Аналіз Інтернет-джерел показав наявність значної кількості різноманітних зимових видів спорту та розваг. Поряд з традиційними видами, такими, як лижі, сноуборди чи ковзани, популярністю користуються доволі незвичні заняття, які є новими, незвичними. Більшість з них є «гібрид» від літніх видів спорту та розваг, або в спорт перетворюється звичайна розвага в якійсь одній місцевості.

Окремі види зимового спорту та розваг потребують відмінної фізичної підготовки, спеціального обладнання та екіпірування, допомогу інструктора, доволі матеріально затратні. Інші доступні практично кожному, не мають жодних обмежень, не вимагають значних витрат та спеціальних умов. Спільною вимогою для занять цими видами є обов'язкове дотримання техніки безпеки, гігієна одягу та взуття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Всесвітній день снігу (Міжнародний день зимових видів спорту) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://calendate.com.ua/holiday/76>
2. Зимові види спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/10140/1/%D0%97%D0%98%D0%9C%D0%9E%D0%92%D0%86%20%D0%92%D0%98%D0%94%D0%98%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%A3.pdf>
3. Зі сковорідкою і мітлою: ТОП – 6 зимових видів спорту, які ви не чули [Електронний ресурс] – Режим доступу: [проhttps://uk.etcetera.media/zi-skovoridkoju-i-mitloju-top-6-zimovih-vidiv-sportu-pro-yaki-vi-ne-chuli.html](https://uk.etcetera.media/zi-skovoridkoju-i-mitloju-top-6-zimovih-vidiv-sportu-pro-yaki-vi-ne-chuli.html)
4. Найнезвичайніші зимові види спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://molomo.com.ua/inquiry/unusual_winter_sports.html
5. Незвичні зимові види спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://ridna.ua/2016/12/nezvychni-zymovi-vydy-sportu/>
6. Незвичні зимові види спорту [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.volynpost.com/news/42953-zymovi-vydy-sportu-pro-iaki-znayut-ne-vsi-foto>
7. П'ять зимових видів спорту, про які ви не чули раніше [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uainfo.org/blognews/1516578334-5-zimovih-vidiv-sportu-pro-yaki-vi-ne-chuli-ranishe.html>

Анотація. Сучасні зимові види спорту та розваг – як спорт для всіх. Подолати негативну тенденцію щодо зниження рухової активності у зимовий період можна шляхом залучення населення до різноманітних зимових видів спорту та розваг. У статті описано традиційні та нові, незвичні зимові види спорту та розваг.

Ключові слова: зимові види спорту, зимові розваги, незвичні, рухова активність взимку.

Grabyk N., Romanushun T., Masura O. *Modern winter sports and entertainment - as a sport for all.*

Abstract. To overcome the negative tendency to decrease motor activity in winter, it is possible to involve the population in various winter sports and entertainment. The article describes traditional and new, unusual winter sports and entertainment.

Keywords: winter sports, winter entertainment, unusual, motor activity in winter.

РОЛЬ І МІСЦЕ ГРИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПЛАВАННЯ

Степан Іваськів

Тернопільський національний університет імені Володимира Гнатюка

Методичні розробки сучасних фахівців в області плавання [2,5 і ін.], містять необхідні відомості про планування, структуру, методику початкового навчання плаванню. Велика увага приділяється послідовності навчання плавальним навичкам, опису завдань, що вирішуються у всіх частинах окремого заняття. Хоча в теорії і методики фізичного виховання велике значення приділяють ігровому методу навчання, у програмах початкового навчання плаванню, що використовуються в ДЮСШ, а також у багатьох підручниках і навчальних посібниках з плавання цьому методу приділяється недостатньо уваги. У цьому зв'язку метою цієї статті є показати роль і місце гри у навчальному процесі з плавання.

Аналіз науково – методичної та спеціальної літератури, а також досвід практичної роботи тренерів з плавання показує, що оживити процес навчання дітей плаванню, піднести його на якісно новий рівень допомагає застосування ігрових форм у спортивній роботі. Застосування ігрового методу багато в чому може покращити, раціоналізувати, а нерідко й пришвидшити процес досягнення заповітної мети, оживити навчально-тренувальний процес, допомогти у вирішенні цілого ряду спеціальних завдаць. Тренувальний ефект, що виникає при використанні ігрового методу, обумовлюється конкретними психофізіологічними механізмами, які призводять до виникнення під час ігрової діяльності емоційного фону, пов'язаного з приємною розумовою та фізичною діяльністю. Характерною особливістю дітей усіх вікових груп є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати свою силу і спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці і прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного. Гру не дарма називають королевою дитинства, бо без неї дітям жити невесело, нецікаво. Гра є засобом багатогранним. Це і самостійна діяльність, що сприяє всебічному розвитку особистості, і засіб формування та згуртування колективу, і метод організації інших видів діяльності, емоційний стан, і засіб спілкування [3,4,5].

Однією з найбільш цікавих та корисних форм роботи з плавання є рухливі ігри. Рухливі ігри у воді є також надзвичайно важливим засобом навчання у плаванні, адже природна потреба в рухах у дітей реалізується, насамперед, через ігрову діяльність. Під час занять і відпочинку можна використовувати різні розваги як засоби розв'язання цілого ряду педагогічних завдань у навчально-виховному процесі з плавання. Ігри у воді цікаві і корисні, і якщо їх правильно застосовувати, розвивають в учнів багато важливих якостей і навичок. Велика емоційність ігрової ситуації поживляє роботу з ними, сприяє заохоченню їх до систематичних занять плаванням. Ситуація, яка створюється під час ігор та розваг у воді, при вмілому і активному керівництві з боку викладача сприяє розвиткові в учнів високих морально – вольових якостей: почуття колективізму, товарищескості, взаємодопомоги, відповідальності за свої дії. Будь-яка гра чи ігрова вправа передбачає дотримання гравцями певних нескладних правил, завдяки чому вони стають більш організованими та дисциплінованими. Крім того, намагаючись грати за правилами, малюки привчаються діяти злагоджено й допомагати один одному. Бажання краще виконати ігрове завдання спонукає до виявлення сміливості, винахідливості, активності. У процесі гри організм учнів зазнає великого фізичного навантаження. Проте, внаслідок високої емоційності і захоплення грою, учні легко переносять підвищені навантаження і виконують вправи, які в неігрових