В. М. Єрмолова

10 УРОКІВ із П'ЕРОМ де КУБЕРТЕНОМ

Київ 2015

ББК 75.4(0)90г7.2
УДК 796.032.2
Є 74

Схвалено комісією з фізичної культури Науково-методичної ради
з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(лист від 21.03.2014 № 14.1/12-Г-436, протокол № 1 від 17.03.2014)

Видання Національного олімпійського комітету України

Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном : метод. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2015. – 236 с.

В основу змісту методичного посібника покладено твір П'єра де Кубертена «Ода спорту». Подано практичний матеріал з олімпійської освіти для використання у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.

Для вчителів, педагогічних працівників таборів відпочинку, студентів спортивних і педагогічних вищих навчальних закладів.

ББК 75.4(0)90г7.2
УДК 796.032.2
Є 74

© Національний олімпійський комітет України, 2015
© Олімпійська академія України, 2015
© В. М. Єрмолова, 2015

Наприкінці XX – на початку XXI ст. в системі освіти багато уваги приділяється гуманістичному вихованню дітей та учнівської молоді, мета якого близька за своєю сутністю до мети олімпійської освіти.

Пояснюючи сутність відновлення Олімпійських ігор, П'єр де Кубертен – ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор – зазначав: «Наша мета – відродити інститут, що перебуває в цілковитому забутті багатьох віків. Значення спорту зростає з кожним роком. Його роль у сучасному світі так само значна, якою була за часів античності. Народжуються види спорту з новими характеристиками, вони інтернаціональні й демократичні, а отже, відповідають ідеалам і потребам нашого часу». Водночас він застерігав: «…за наших днів, як і в минулому, їх вплив може бути і позитивним, і негативним, що залежить від їх використання та напрямів розвитку. Спорт може збуджувати як найблагородніші, так і найбільш упосліджені почуття. Він може розвивати безкорисливість і зажерливість, може бути великодушним і зрадливим, мужнім і відразливим. Урешті, він може використовуватися для зміцнення миру, або для приготувань до війни». Він вважав, що «високі почуття, прагнення до безкорисливості й великодушності, дух лицарства, сильна енергія і мир є чільними потребами сучасних демократичних держав…» [12].

Ідеали, які були в основі атлетики Стародавньої Греції, а саме, синтез розумової та фізичної досконалості, – вічні й привабливі для людства. Саме прагнення до них не тільки дозволило відродити Олімпійські ігри, а й зробило олімпійський рух винятково популярним явищем, що охоплює всі континенти і країни, свого роду феноменом суспільного життя світового співтовариства [1, 3].

Одним із основоположних принципів олімпійського руху є визначення олімпізму як «життєвої філософії, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, олімпізм прагне створити такий спосіб життя, який базувався б на радощах, здобутих через зусилля, освітніх цінностях доброго прикладу та повазі універсальних етичних принципів» [17, 18].

П'єр де Кубертен був упевнений у тому, що олімпізм намагається сконцентрувати в єдиному промені всі принципи, що сприяють досконалості людини… Культ зусилля, змагання на межі ризику, любов до батьківщини, благородство, дух лицарства, контакти з живописом і літературою – все це є фундаментом олімпізму [2, 9, 15, 25]. Його метою є становлення спорту на службу гармонійному розвитку людини для того, щоб сприяти створенню мирного суспільства, яке б піклувалося про збереження людської гідності [3, 20, 22].

Олімпізм для Кубертена як філософія життя був духовним розумовим і фізичним життєвим досвідом у постійних зусиллях людини досягти морального й інтелектуального підйому. Набагато випередивши свій час, він у думках і на ділі разом зі створенням Кафедри олімпійських наук у Ніцці виступив на захист навчання олімпізму [12, 23].

У розумінні виховних завдань олімпійського руху Кубертен орієнтувався передовсім на гуманістичну ідею необхідності гармонійного розвитку особистості. Ця ідея піднімається до платонівської та аристократичної тріади: музика, філософія і гімнастика, які розглядаються як фундаментальні елементи, що стосуються всіх аспектів існування людини, а також до давньогрецького ідеалу калокагатії (грецьке kalokagathiaвід kalos – прекрасний і agatos – добрий). Цей ідеал має на увазі таку прекрасну людину, для якої характерними є поєднання зовнішніх достоїнств із внутрішніми, духовними, моральними якостями, гармонія тіла і душі [21, 24].

П'єр де Кубертен замислювався над такою колізією, як олімпізм і щастя. Він говорив, що якби його запитали, як жити у злагоді з олімпійським духом, то першою умовою назвав би – бути щасливим. Але щастя, отримане від фізичних вправ, є результат двох невід'ємних елементів людського буття – тіла і духу. Розділення цих двох частин одного цілого на повністю незалежні фіктори призводить до дисгармонії особистоті, а тому ці два фактори повинні бути зведені в одне гармонійне ціле, щоб досягти рівноваги, яка досягнута у стародавній Олімпії [28].

Головним виховним завданням олімпійського руху ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор вважав формування в людині

гармонії через спорт. Він підкреслював, що олімпійський рух може стати школою виховання шляхетності і моральної чистоти, так само як фізичної витривалості і сили; формувати характер і зміцнювати моральну силу, а тому сприяти гармонійному розвитку людини [26].

Підкреслюючи, що без знань минулого ми не змогли б зрозуміти майбутнє, Кубертен висловлював надію на те, що історія реалізує всі інтелектуальні компоненти, у тому числі й олімпізм, котрий також належить історії. Він відмічав, що Олімпійські ігри мають педагогічний аспект, котрий як і у минулому, сфокусований на культі молоді і колективної думки народів.

П'єр де Кубертен був першим педагогом, який звернув увагу на виховну роль олімпізму. Можливо, педагогічний напрям у нього був більше прив'язаний до, спорту, а головним засобом досягнення миру він вважав виховання високих моральних якостей особистості.

Спостереження свідчать, що первинні мотиви до занять спортом у дітей виникають через бажання підвищити свій авторитет серед однолітків за рахунок фізичної сили, красивої статури або навіть яскравої спортивної форми, а зовсім не через його соціальну значущість. Завдання педагогів полягає у тому, щоб ці мотиви, використовуючи ідеали і цінності олімпізму, перетворити у подальшому в соціально значуще прагнення до гармонійної досконалості – виховання людини як активного учасника суспільного життя.

Даний методичний посібник розрахований на вчителів загальноосвітніх навчальних закладів з метою впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів.

Процес інтеграції олімпійської освіти є складовою цілісного навчально-виховного процесу школи. Важливою особливістю його є комплексний підхід до формування гармонійно розвиненої особистості учня відповідно до загальнолюдських моральних цінностей та ідеалів олімпізму:

1. Формування ціннісних мотивів соціальної спрямованості спортивної, ігрової, навчальної, суспільно корисної діяльності.

2. Формування навичок організації спортивної, ігрової, навчальної, суспільно 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 у дитини як гідного громадянина будь-яких ланок суспільства: прагнення фізичної, духовної досконалості, дотримання норм загальнолюдської культури, цінностей олімпізму, ведення здорового способу життя.

Однією з умов ефективності впровадження олімпійської освіти є методична підготовка вчителя, отже, цей посібник має на меті надати вчителям базову інформацію для проведення навчально-виховних заходів.

Структура

Посібник базується на творі «Ода спорту», автором якої є П'єр де Кубертен – французький просвітитель, педагог, громадський діяч, ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор. Цей твір було представлено бароном П'єром де Кубертеном під псевдонімом на літературний конкурс, що проходив у рамках Ігор V Олімпіади 1912 р. у Стокгольмі. Назви окремих розділів «Оди спорту» глибоко символічні. Вони через поетичні форми відображають позитивний вплив спорту на всі аспекти гармонійного розвитку особистості людини. саме тому цей твір у далекому 1912 р. став переможцем конкурсу.

1. О, СПОРТ! ТИ – НАСОЛОДА!

Ти вірний, незмінний супутник життя.
Нашому духу і тілу ти щедро даруєш радість буття.
Ти – безсмертний.

Ти живеш і сьогодні, після краху
загублених у віках Олімпіад.
Ти – урочистий провісник весни людства,
весни, коли зароджувалося захоплення від гармонії розуму і сили.
Ти, як естафету, передаєш нам цей спадок предків.
Минають віки. Життя торжествує. Ти живеш,
Не підвладний часу, спорт!

2. О, СПОРТ! ТИ – ЗОДЧИЙ!

Ти допомагаєш знаходити пропорції
найдосконалішого витвору природи– людини,
яка торжествує у перемозі й засмучена в поразці.
Ти – майстер гармонії.
Ти робиш нас сильними, спритними, ставними,
виправляєш недоліки, з якими ми народжуємося.
Ти – особливий, небуденний зодчий.
Твій будівельний матеріал – людина в русі.
Ти довів, що вічний рух – не мрія, не утопія.
Він існує. Одвічний рух – це спорт.

3. О, СПОРТ! ТИ – СПРАВЕДЛИВІСТЬ!

Ти вказуєш прямі, чесні шляхи,
котрі шукають люди для досягнення мети,
поставленої в житті. Ти – безсторонній.
Ти вчиш, що правила змагань – закон.
Ти вимагаєш: «Жоден спортсмен, що виконує вправи
перед глядачами і суддями, не повинен порушувати
ці правила».Ти визначаєш кордони між
видами спорту. Немає судді, вимогливішого і
суворішого, ніж ти сам. Непорушна твоя вимога
справедливих оцінок за істинні досягнення.

4. О, СПОРТ! ТИ – ВИКЛИК!

Ти вимагаєш боротьби. Вся сила наших м’язів
зосереджена в одному на вибух подібному слові – спорт.

Ти – трубадур.
Твій полум'яний, хвилюючий заклик
знаходить відгук у наших серцях.
Ти запитуєш у тих, хто вийшов на старт:
навіщо ж сила, досвід і спритність,
якщо не мріяти про переможний фініші?
Ти стверджуєш – треба мріяти. Треба сміти. Треба дерзати.
Ти переконуєш, вимагаєш, наказуєш.
Ти кличеш людей помірятися силою. Подолати себе.

5. О, СПОРТ! ТИ – БЛАГОРОДСТВО!

Ти нагороджуєш лаврами лише того,
хто боровся за перемогу чесно, відкрито, безкорисливо.
Ти – бездоганний.
Ти вимагаєш високої моралі, справедливості,
моральної чистоти, непідкупності.
Ти проголошуєш: якщо хто-небудь досягає мети,
вводячи в оману своїх товаришів,
досягне слави за допомогою негідних, нечесних прийомів,
затомувавши в собі почуття сорому,
той заслуговує ганебного епітету,
який стане нерозлучний з його ім'ям.
Ти будуєш стадіони – театри без завіс.
Всі є свідками усьому. Ніякої залаштункової боротьби.
Ти накреслив на своїх скрижалях:
Тричі найсолодша перемога,
здобута в благородній чесній боротьбі».

6. О, СПОРТ! ТИ – РАДІСТЬ!

Ти влаштовуєш свято для тих, хто прагне боротьби,
і для тих, хто прагне цією боротьбою навтішатися.
Ти – тріумф. Ти розпалюєш кров.
Змушуєш прискорено битися серце.
Як радісно, як відрадно відгукнутися на твій заклик.
Ти розсуваєш горизонти. Прояснюєш далі.

Надихаєш стартуючих на близький фініш.
Ти лікуєш душевні рани.
Смуток або скорбота одного відступає тоді,
коли необхідно побороти все
перед багатооким поглядом багатьох.
Доставляй же радість, задоволення, щастя людям, спорт!

7. О, СПОРТ! ТИ – ПЛІДНІСТЬ!

Ти перешкодою стаєш на шляху згубних хвороб,
що одвічно загрожують людям.Ти – посередник.
Ти радиш стражденним, слабким,
хворим найкраще з ліків. Ти є прикладом своїх
сильних, здорових,ставних, мускулистих, загартованих,
прихильників, що не піддаються
хворобам, лікуєш тих, хто у відчаю.
Ти розпалюєш кров. Змушуєш прискорено
битися серце. Виліковуєш від недуг.
Ти – червоний рядок у «Кодексі здоров'я».
Ти стверджуєш: «У здоровому тілі – здоровий дух!».

8. О, СПОРТ! ТИ – ПРОГРЕС!

Ти сприяєш вдосконаленню людини –
найпрекраснішого творіння природи.
Ти – спрямованість.
Ти пропонуєш виконувати правила і вимоги гігієни.
Стримуєш від надмірностей.
Ти вчиш людину добровільно,
свідомо, переконано чинити так,
щоб будь-які найвищі досягнення,
жоден рекорд не був результатом перенапруження,
не позначилися на здоров'ї.
Жодних стимуляторів, крім жаги до перемоги
і мудрих тренувань, не визнаєш ти.
Ти переконуєш, що прогрес фізичний
і прогрес моральний – два шляхи до однієї мети.

9. О, СПОРТ! ТИ – МИР!

Ти встановлюєш хороші, добрі,
дружні стосунки між народами.
Ти – згода.Ти зближуєш людей,
які прагнуть єдності.
Ти вчиш різномовну, різного
племені молодь поважати один одного.
Ти – джерело благородного, мирного, дружнього
змагання.Ти збираєш молодь – наше майбутнє,
нашу надію – під мирні прапори.
О, спорт!
Ти – мир!

Олімпізм – це філософія життя, що звеличує та об'єднує у збалансоване ціле достоїнства тіла, волі і розуму. Цю філософію можна представити як квітку з рівноцінними пелюстками, що символізують інтелектуальні, моральні та фізичні здібності людини *(рис. 1).*

Рис. 1. Квітка філософії олімпизму

Інтелект *(лат. intellectus – відчуття, сприйняття, розуміння)* – здатність знаходити інформацію та використовувати її для прийняття важливих для людини рішень.

Мораль *(лат. moralitas, термін введено Цицероном від лат. mores – загальноприйняті традиції, негласні правила) – прийняті у*

суспільстві) – форма суспільної свідомості, в якій відображаються і закріплюються етичні якості соціальної дійсності (благо, добро, справедливість тощо), сукупність правил, норм співіснування, поведінки людей, що визначають їхні обов'язки та ставлення один до одного й до суспільства.

Фізичні (рухові) якості – окремі якісні аспекти рухових можливостей людини (швидкості, сили, витривалості, координаційних здібностей), розвиток яких необхідний для фізкультурно-спортивної діяльності та повсякденного життя. У поєднанні з іншими засобами здорового способу життя сприяють формуванню фізичної культури особистості, дозволяють досягти високих спортивних та особистих життєвих рекордів.

Даний посібник містить:

1. Базову інформацію для вчителів, яка є основою для проведення просвітницької роботи. Вона сприяє виявленню ступеня розвитку дітей, їхніх переконань та поведінки у повсякденному житті.
2. Орієнтовні плани навчально-виховних заходів, котрі визначають мету занять, подають базову інформацію, рекомендації до використання міжпредметних зв'язків, надають можливість учителю створювати реальні ситуації, що спонукатимуть учнів не тільки сприймати гуманістичні ідеали і цінності олімпізму, а й орієнтуватися на них у повсякденному житті; формувати в учнів не тільки знання, а й уміння, навички і здібності.

Символи

Сутність олімпійської освіти дозволяє використовувати матеріал з олімпійської тематики у процесі вивчення багатьох навчальних предметів. Нижче наведені символи, що допоможуть учителю визначити інформацію для певних видів роботи.

Поради вчителю

Пропонований посібник спрямований на формування гармонійно розвиненої особистості, виховання підростаючого покоління на принципах загальнолюдської моралі та ідеалів і цінностей олімпізму.

Пропоновані заняття покликані допомогти дитині зрозуміти, що вона є частинкою суспільства, що отримуючи радість від зусиль, які докладає для досягнення своєї мети, та веденням здорового способу життя може сприяти створенню миролюбного суспільства, яке піклується про дотримання людської гідності.

Беручи участь у пропонованих заняттях, дитина має зрозуміти, що вона росте особистістю, яка повинна зробити позитивний внесок у життя своєї родини, учнівського або трудового колективу, країни, суспільства, світу, а саме – набути певних життєвих навичок.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «Життєві навички – це здатність людини до адаптації, позитивної поведінки, подолання труднощів повсякденного життя». Іншими словами, життєві навички – це ряд соціально-психологічних компетентностей, які допомагають людині вести здоровий і продуктивний спосіб життя: адекватно сприймати себе й оточуючих, будувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення, вирішувати проблеми *(рис. 2)*.

Рис. 2. **Життєві навички**

Щоб досягти позитивного ефекту, необхідно використовувати такі форми і методи, котрі здатні зацікавити учнів, викликати в них бажання й потребу займатися фізичною культурою і спортом для власного гармонійного розвитку, прагнути найвищих результатів у всіх сферах життєдіяльності і побачити спорт як засіб формування фізичної культури особистості – складову здорового способу життя – засіб розвитку не тільки фізичних, а й інтелектуальних, моральних та естетичних якостей, збудити інтерес до Олімпійських ігор та олімпійського руху.

Відомо, що засвоєння інформації залежить від ступеня активізації залучення учнів до процесу навчання *(рис. 3)*.

Рис. 3. **Піраміда засвоєння інформації**

Важливе місце у роботі з олімпійської освіти займає інформування школярів. Але, на жаль, учні можуть ознайомитися з інформаційним матеріалом, проте набуті знання не завжди перетворюються у навички їх повсякденного життя. Тому вкрай важливим є поєднання теоретичних занять із практичними заходами з використанням олімпійської атрибутики і символіки: церемонії відкриття з підняттям прапора і запаленням олімпійського вогню, олімпійською присягою; церемонії нагородження переможців, церемонії закриття тощо.

Заслуговує на увагу у процесі навчально-виховної роботи метод навчання на основі розвитку життєвих навичок – ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової і соціально активної особистості. Цей метод гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей, переконань, ставлень і намірів) з розвитком соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок). З його використанням формування особистісної системи цінностей учнів відбувається шляхом моралізаторства, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної вигоди. Навчання здійснюється на ситуаціях, близьких до реального життя, з урахуванням рівня розвитку і потреб школярів.

Ефективність навчально-виховного процесу багато в чому залежить від стилю спілкування учасників. Серед розмаїття форм заслуговує на увагу колективно-групова форма роботи учнів у пошуку шляхів вирішення поставлених учителем завдань. У невеликих групах учні отримують можливість планування, аналізу отриманої інформації, її обговорення, взаємодопомоги, взаємоконтролю, співпраці у пошуку правильного рішення.

Групова форма організаціїнавчання повинна одночасно вирішувати три основні завдання:

- конкретно-пізнавальне, яке пов’язане з безпосередньою навчальною ситуацією;
- комунікативно-розвивальне, в процесі якого виробляються основні навички спілкування всередині та за межами даної групи;

- соціально орієнтоване, що виховує громадянські якості, необхідні для адекватної соціалізації індивіда в суспільстві.

У групі інтерактивного навчання повинні здійснюватися дві основні функції, необхідні для успішної навчальної діяльності:

- вирішення поставлених задач (навчальних, поведінкових тощо);
- надання підтримки членам групи в процесі спільної роботи.

Для розвитку організаційно-діяльнісних якостей учнів застосовуються різноманітні способи створення груп:

1. Групи створюються на основі вже існуючого розміщення учнів у класі. Наприклад, групу створюють з чотирьох учнів, які сидять за сусідніми партами або в одному ряду. Цей спосіб створення групи має формальний характер. Водночас він потребує найменших витрат часу.
2. Склад учнівських груп визначає вчитель. Цей спосіб ефективний для оперативного вирішення завдань учителя за умови його авторитету серед учнів.
3. Учні самостійно розподіляються на групи по 4-6 осіб ще допочатку семінару або тоді, коли він розпочався. Це найбільш природний самоорганізуючий спосіб за умови наявності достатнього часу.
4. Клас або учитель спочатку за визначеними критеріями обирає лідерів майбутніх груп, які потім ведуть набір до своїх груп інщих учнів класу. Наприклад, кожен із лідерів називає прізвище учня, якого він запрошує до своєї групи. Якщо учень згоден, він підходить до лідера і т. ін. Групи заповнюються поступово й рівномірно.
5. Учитель призначає учнів, які будуть здійснювати набір членів до своїх груп. Потім у вже створених групах обирають нових груповодів. Цей спосіб допомагає розвитку комунікативних навичок учнів, дає їм шанс активно взаємодіяти.
6. Учитель або учні визначають і записують на дошці перелік головних питань (проблем) за темою, що вивчається. Кожен учень обирає для себе проблему і входить до відповідної групи. Якщо

групи виявляються дуже великими кількісно, вони поділяються на підгрупи. У вже створених групах обирають лідерів.

7. Спочатку обираються лідери груп, які й визначають проблему для заняття у групі. Потім інші учні розходяться по групах з обраною тематикою проблем. Цей спосіб ефективний за наявності авторитетних учнів-спеціалістів.

8. За однією темою дається декілька аспектів її вивчення з різними видами діяльності (наприклад, «історія», «техніка», «досліди», «задачі», «гра», «проблеми»). Учням пропонується самим обрати групу з пріоритетними для них видами діяльності, при цьому відбувається вибір ними індивідуальної траєкторії вивчення теми.

9. Самоорганізація групової роботи. Учням пропонується самим визначити проблеми для групових занять і види діяльності своїх груп. Учителем встановлюються часові інтервали діяльності груп і форми надання ними освітнього продукту. Групи мають можливість замовляти необхідне обладнання для проведення експерименту, за необхідності йдуть до бібліотеки, проводять екскурсію тощо. Така форма запроваджується у добре підготовленому для групової роботи класі.

10. Поетапне створення груп. Спочатку 3-5 учнів, які досягли певних успіхів у вивченні теми або проблеми, об'єднуються в групу та самостійно працюють під час проведення уроків окремо від інших учнів класу. З іншими учнями вчитель проводить навчальні заняття відповідно до плану. Група учнів під час навчання розширюється, ділиться на підгрупи за певними критеріями.Так відбувається доти, поки більшість учнів не увійдуть до групи. Ця форма стимулює перехід учнів до групової роботи, але потребує від учителя володіння ситуаційними методами організації навчання.

Навчальна діяльность у групі містить декілька сходинок:

- засвоєння навчального завдання, що стоїть перед групою;
- процес пошуку (обговорення найкращого розв'язання задачі);
- узагальнення думок та підбиття підсумків групової роботи;

- презентація групового рішення поставленої задачі в межах, визначених учителем.

Використання колективно-групового методу сприяє:

- цілеспрямованому залученню школярів до свідомої участі у навчальній діяльності;
- розвитку інтелекту учнів;
- глибокому розумінню і вирішенню поставленої проблеми;
- вільному висловленню власної думки;
- створенню комфортної атмосфери спілкування;
- толерантному ставленню до думок та суджень інших.

Саме груповий метод як найкраще сприяє формуванню життєво важливих умінь та навичок: взаємоповаги, толерантності, відповідальності, самооцінки, поваги до оточуючих.

Для успішної роботи важливо навчити дітей правильно вести дискусію як колективну, так і у невеликих групах. Наводимо основні правила ведення дискусії.

Правила ведення дискусії

1. Чітко визначте свою точку зору й аргументи до неї.
2. Вступаючи у дискусію, не починайте її з тих питань, за якими ваша думка не збігається з думкою вашого опонента.
3. Використайте метод Сократа, який полягає у тому, що свою думку ви ділите на маленькі частинки, і кожну пропонуєте у формі запитання.
4. Аргументи не слід пропонувати у низхідному порядку, краще розпочинати з більш сильних доведень і такими ж сильними завершувати.
5. Пам'ятайте дію психологічного закону роботи пам'яті, запропонованого Г. Еббінгаузом, на якому побудовано «правило рамки»: найбільше запам'ятовуються початок і кінець виступу.
6. Уникайте категоричності, особливо якщо ви заперечуєте.
7. Умійте почути та зрозуміти опонента.
8. Не переривайте свого співрозмовника.

9. Волійте не перемогти, а знайти істину.

10. Майте мужність визнати свою неправоту і просити критичного обговорення запитання.

Організуючи дискусію, пам'ятайте, що дитина чекає відповіді на кожне своє запитання, яке має для неї велике значення.

Позитивний ефект дає залучення учнів до підготовки і проведення заходів. Учень, який сам навчає інших засвоює 90 % інформації. Навчання учнів їхніми ж однолітками максимально збуджує увагу аудиторії та ефективно впливає на зміну життєвих установок як юних учителів, так і їхніх однолітків-слухачів. Важливо уважно ставитися до дитячих пропозицій та використання їх під час проведення заходів.

Підвищенню ефективності виховної роботи вчителя сприятиме спостереження за повсякденною діяльністю школярів. Для об'єктивного визначення норми поведінки учнів та динаміки ефективності роботи варто застосовувати тестування учнів: поточні та підсумкові.

1 УРОК

ОЛІМПІЙСЬКІ ЦІННОСТІ

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні мати уявлення про олімпійські цінності, сприймати їх як єдине ціле; усвідомити їх значення у формуванні активного суб'єкта суспільного життя, намагатися керуватися ними не тільки у спорті, а й у повсякденному житті.

Базова інформація

Концепція сучасного олімпізму належить П'єру де Кубертену – педагогу, громадському діячу, ініціатору відродження сучасних Олімпійських ігор. За його ініціативою у червні 1894 р. у Парижі відбувся Міжнародний атлетичний конгрес, на якому було створено Міжнародний олімпійський комітет і прийнято історичне рішення про проведення Олімпійських ігор.

За баченням Кубертена: «Олімпійські ігри – це фестиваль молоді всього світу, юності людства, фестиваль граничних зусиль, численних амбіцій та всіх форм юнацької активності; фестиваль, який відзначає кожне наступне покоління, котре стає на поріг життя...».

Звертаючись до учасників Ігор IX Олімпіади, що пройшли 1928 р. в Амстердамі, П'єр де Кубертен писав: «Я прошу вас зберегти полум'я оновленого олімпізму і відстояти притаманні йому принципи й інститути:

- передусім, рівність основних видів спорту;
- змагання в галузі мистецтва, які додають до чудової фізичної діяльності витвори розуму, пронизані ідеями спорту;
- клятву спортсменів, яка, спираючись на почуття честі, грунтується навідчутті честі, містить початок єдиного засобу ефективного вирішення проблем аматорства;
- олімпійський прапор, який віддзеркалює кольори всіх народів і символізує п'ять частин світу, об'єднаних спортом;
- церемоніал і ритуали відкриття і закриття Ігор із заключним вшануванням еллінізму, від якого вони беруть свій початок;
- і, наостанок, авторитет Міжнародного олімпійського комітету».

Олімпізм – життєва філософія, що звеличує та об'єднує в гармонійне цілеякості тіла, волі й розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, він прагне створити такий спосіб життя, який базувався б на радощах, здобутих через зусилля, освітніх цінностях доброго прикладу та повазі універсальних етичних принципів.

Метою олімпізму є повсюдне становлення спорту на служіння гармонійному розвитку людини для того, щоб сприяти створенню мирногосуспільства, яке б піклувалося про збереження людської гідності.

Історія сучасного олімпізму, що налічує понад 100 років, є переконливим свідченням життєздатності олімпійських ідеалів, котрі беруть свій початок в часи античності.

Саме в Греції зародилася й формула «калокагатії» (від гр. – «kalokagathia» – прекрасний у духовному й фізичному станах), яка поклала початок розробці в педагогіці ідеї про гармонійний розвиток особистості.

В основу давньогрецької системи освіти й виховання було покладено синтез розумового й фізичного вдосконалення, який включав три однаково важливі частини – інтелектуальну, мистець-

ку й фізичну. У результаті освіти й виховання молоді люди повинні були знайти рівновагу тіла й духу, досягти ідеалу – єдності краси й добра.

Реалізація ідеї гармонійно розвиненої особистості простежувалися у всіх сферах життєдіяльності стародавніх греків і, звичайно ж, знайшла своє відображення у давньогрецьких Олімпійських іграх.

Давньогрецька філософія зводила до найвищої цінності досягнення особистості, гармонійне поєднання в ній фізичних, моральних й інтелектуальних якостей, постійне прагнення до суперництва, бажання бути кращою.

Проблема формування гуманістичних цінностей особливу актуальність набуває в підлітковий період. У підлітка вперше пробуджується інтерес до свого внутрішнього світу, який проявляється в самозаглибленні й міркуванні над власними переживаннями, думками, невизначеності, катастроф і авторитетів. У цей період здійснюється перехід від свідомості до самосвідомості, «викристалізовується» особистість. Тому виникає завдання такої цілісної організації освітнього простору, який створював би умови для наповнення внутрішнього світу підлітка ціннісним змістом. Особлива роль у її розвитку належить духовно-моральному вихованню, спрямованому на формування емоційно-мотиваційної сфери особистості.

Феномен олімпійської культури являє собою комплекс накопичених людством знань, норм, цінностей, змістів, зразків поведінки, відповідних до ідеології Олімпійської хартії, філософії олімпізму, на основі яких формуються гуманістичний спосіб життя соціуму й стиль життя особистості.

Виникає затитання: «Чому ж цінності, що є фундаментом олімпізму, затребувані вже понад 100 років?». На нашу думку, це відбувається у зв'язку з тим, що вони визнані и прииняті людьми країн усього світу, незалежно від їхнього суспільно-політичного устрою, а також тому, що не втрачають свого значення для формування гуманістичних цінностей молоді світу понад століття, підтверджуючи тим самим свій універсалізм, що базується на гуманістичних цін-

ностях миру, взаєморозуміння в дусі дружби, рівності й чесної гри, справедливості, поваги до людської гідності й основним етичним нормам, а також на прагненні збалансованості якостей тіла, волі й розуму, поєднання спорту з культурою й освітою, ведення способу життя, заснованого на радощах досягнутих власними зусиллями.

Кращі ідеали й цінності цієї спадщини, використані у процесі олімпійської освіти, можуть служити ефективним засобом формування особистості в сучасному світі.

У пункті 3 статті 3 Європейського маніфесту «Молоді люди й спорт» задекларовано, що заняття спортом повинні бути націлені на розвиток психічних, фізичних і соціальних якостей; навчання етичних цінностей, справедливості, дисциплінованості; виховання поваги до себе й інших людей, утому числі до груп етнічних меншостей; навчання терпимості й відповідальності, як передумови життя в демократичному суспільстві; виховання самоконтролю й розвиток позитивних якостей особистості.

У процесі занять необхідно допомогти підліткові зрозуміти, що він – частина суспільства і, одержуючи радість від докладених власних зусиль для досягнення своєї мети|, і завдяки веденню здорового способу життя, може сприяти створенню миролюбного суспільства, головною цінністю якого є людина. Підліток повинен усвідомити, що він росте особистістю, яка повинна зробити свій позитивний внесок у життя своєї родини, учнівського, а потім і трудового колективу, країни, суспільства, світу в цілому, а саме, – набути позитивних особистісних якостей і життєвих навичок.

Олімпізм має ту інтегруючу силу, яка дозволяє збагатити не тільки процеси фізичного виховання й спортивної підготовки. Засвоєння цінностей олімпійської культури відбувається й через систему освіти й виховання учнівський молоді. Побудоване на гуманістичних ідеалах, воно дає в руки педагогів ефективні засоби впливу на соціально-психологічні якості підлітків, моральні й ціннісні орієнтації, установки, мотиви не тільки спортивної діяльності, а й формування людей, які володіють високою культурою, освіченістю, розвиненим інтелектом, готових творчо діяти в соціумі.

Проведення роботи

➲ Розріжте подібні картинки навпіл. У кутку кожної поставте номер групи, до якої увійдуть учні, які знайдуть другу половинку своєї картки. Таким чином учні будуть поділені на групи.

➲ Запропонуйте учням обговорити запитання. Проведіть дискусію.

Запитання для роздумів

- Чи згодні ви, що необхідно знайти гармонійний баланс між трьома поняттями «тіло, воля, розум»?
- Як ви думаєте, що це означає?»

П'єр де Кубертен був упевнений у тому, що «олімпізм намагається сконцентрувати в єдиному промені всі принципи, що сприяють досконалості людини... Культ зусилля, змагання на межі ризику, любов до батьківщини, благородство, дух лицарства, контакти з живописом і літературою – все це є фундаментом олімпізму».

Олімпізм, олімпійський рух та Олімпійські ігри – це важливі соціальні явища у житті світового суспільства *(рис. 1)*.

Рис. 1. **Олімпізм у житті світової спільноти**

БЛОК 1. ДОСКОНАЛІСТЬ

➲ Нагадайте учням, що П'єр де Кубертен був упевнений у тому, що «олімпізм намагається сконцентрувати в єдиному промені всі принципи, що сприяють досконалості людини...».

➲ Запропонуйте кожній групі скласти із частин фотографію й уважно її розглянути (2-3 хв.). На екрані продемонструйте фотографії, що складали учні (для перевірки правильності).

➲ Зверніть увагу учнів на високий клас виконання спортсменів в обраному виді спору.

➲ Дайте можливість учням у своїх групах обговорити і визначити поняття, яке б характеризувало високий клас підготовки атлетів, їхні досягнення (2-3 хв.). Після обговорення у групах один її представник називає визначене поняття.

Виступи учнів

➲ Узагальніть відповіді учнів. Запропонуйте їм обговорити, чим характеризується поняття «досконалість» (3 хв.).

➲ Зафіксуйте на дошці відповіді учнів (*у вигляді схеми, рис. 2*).

Рис. 2. Характеристика поняття «досконалість»

➲ Зверніть увагу учнів на ємність поняття «досконалість». Дайте дітям можливість провести дискусію на тему «Чи має досконалість межу у будь-якому виді діяльності, досягненні будь-якого результату в обраному виді спорту?».

➲ Прочитайте учням уривок із біографії видатного українського гімнаста Віктора Чукаріна. Висвітліть на екрані його фотографії.

Він пройшов пекло 17 таборів, пережив жахи Бухенвальда і Зандбостеля. 1945 р. важив 40 кг і його не впізнала рідна мати ... Через сім років на XV Олімпійських іграх в Гельсінкі, Віктор Чукарін став першим в історії СССР абсолютним олімпійським чемпіоном зі спортивної гімнастики. Віктор Іванович Чукарін народився у с. Червоноармійськ Донецької обл. 9 листопада 1921 р. Дитинство Вітя провів у Маріуполі, де і «захворів» спортивною гімнастикою. Одного разу він прийшов на стадіон і побачив показові виступи спортсменів. Побачене справило на нього незабутнє враження, і у дворі свого будинку він змайстрував перекладину з іржавих труб, на якій у буквальному значенні «зависав» годинами. У школі вчитель фізкультури Віктор Попович звернув увагу на талановитого і працелюбного хлопчика.

Спочатку він займався у шкільному гуртку, потім у гуртку металургійного технікуму, а після цього у Київському технікумі фізичної культури. У Києві Віктор Чукарін познайомився з легендарним Аджатом Ібадулаєвим, який перший приніс славу українській школі спортивної гімнастики. Ібадулаєв запропонував Віктору тренуватись разом з ним. Не роздумуючи, той погодився і багато чому навчився у свого наставника.

Технікум Віктор закінчив 22 червня. 1941 р. Чукарін відразу пішов на фронт добровольцем, воював в артилерійській частині. Потрапив в оточення, а потім у полон. У концтаборах він втратив ім 'я, прізвище і став просто № 10491. На початку травня 1945 р. його разом з іншими полоненими завантажили на заміновану баржу, яка повинна була вибухнути у відкритому морі. Але англійським прикордонникам удалося врятувати приречених на смерть. Цей день Чукарін вважав своїм другим днем народження.

Додому колишній № 10491 повернувся після закінчення війни. Мати впізнала в обтягнутому шкірою скелеті сина, лише знайшовши на голові шрам, який залишився після падіння в дитинстві.

Чукарін був настільки виснажений, що не міг підтягнутися на перекладині більше двох разів. Але великий спортсмен — це, перш за все, характер, працьовитість і наполегливість. Віктор відновив тренування на заводі «Автосталь», вступив до Львівського інституту фізичної культури, куди його прийняли як виняток з правил.

Віктор тренувався по три з половиною години щодня, тоді як його колеги займались чотири рази на тиждень. Крім того, роки концтаборів не пройшли безслідно: Чукарін немало «підглянув» у технічних німецьких гімнастів.

Перша справжня перемога прийшла 1948 р. на чемпіонаті України. Віктор Чукарін переміг свого наставника Аджата Ібадулаєва і став найсильнішим гімнастом республіки. З 1949 по 1951 рр. Чукарін вигравав абсолютну першість СССР. І це при тому, що у нього не було абсолютних даних для гімнаста: надто великий, широка грудна клітка, не вистачало легкості, граційності у рухах, важко давались вільні вправи... та, ніхто з його сучасників не міг із ним зрівнятися у точності і відточеності виконаня найскладніших елементів.

Віктор Чукарін — дворазовий абсолютний олімпійський чемпіон. 1952 р. у Гельсінкі і через чотири роки у Мельбурні, у 34 роки він ставав найкращим. Крім того, Чукарін двічі ставав чемпіоном Олімпійських ігор у складі збірної команди СССР, вигравав «золото» у вправах на коні й опорному стрибку в Гельсінкі і був першим на брусах у Мельбурні, завоював олімпійське «срібло» на брусах, кільцях і у вільних вправах.

Пам'ятник Віктору Чукаріну у Львові

1954 р. Чукарін на чемпіонаті світу у Римі став абсолютним чемпіоном, виступаючи з болючою травмою руки. Після Ігор Олімпіади 1956 р. Віктор Іванович пішов з великого, спорту Переможцем — адже саме так перекладається його ім 'я.

➲ Нагадайте учням, що П'єр де Кубертен звертав особливу увагу на «культ зусилля». Запитайте, що, на їхню думку, ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор мав на увазі? {робота в групах 2-3 хв.).

➲ У народі кажуть: «Якщо ти народжений безкрилим, не заважай їм зростати». З'ясуйте у дискусії, як учні розуміють цей вислів?

Виступи учнів

➲ Зробіть узагальнення, що прагнення до досконалості, передусім, полягає у перевершенні своїх досягнень, подоланні себе, своїх недоліків, тих, що заважають досягненню поставленої мети у будь-якому виді діяльності, а особливо у спорті.

➲ Запропонуйте кожній групі з набору літер, що знаходяться у конверті, скласти слова олімпійського гасла «CITIUS, ALTIUS, FORTIUS!»(«ШВИДШЕ – ВИЩЕ – СИЛЬНІШЕ»).

Визначте групу, яка закінчила роботу першою. Нехай її представник зачитає олімпійське гасло.

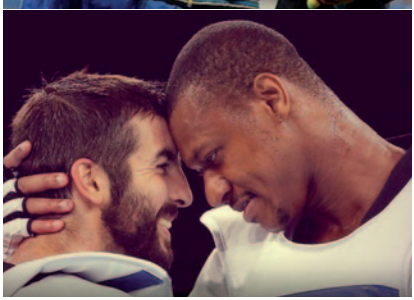
Висвітліть гасло на екрані. Підведіть підсумок, що саме олімпійське гасло і містить поняття «досконалість». Воно спонукає кожного до досконалості своїх знань, умінь і навичок, фізичних якостей і вроджених здібностей.

БЛОК 2. ДРУЖБА

Проведення роботи

➲ Розподіліть учнів на групи (шляхом жеребкування; як жеребок можна використати картинки, або їхні частини).

➲ Запропонуйте кожній групі скласти із частин фотографію, що знаходиться у конверті, й уважно її розглянути (2-3 хв.). На екрані продемонструйте фотографії, що складали учні (для перевірки правильності складання).



➲ Вислухайте відповіді учнів на запитання: «Які почуття виявили спортсмени?» (2 хв.)

Виступи учнів

Запитання для роздумів

- Що ви розумієте під поняттям «дружба»?

➲ Зафіксуйте на дошці відповіді учнів (у вигляді схеми).

➲ Узагальніть поняття «дружба», звертаючи увагу на його багатогранність.

➲ На екрані продемонструйте фотографію видатних легкоатлетів: німецького, спортсмена Луза Лонга та американського атлета Джессі Оуенса. Розкажіть учням про історію дружби цих видатних спортсменів.

Найвидатнішим атлетом Ігор XI Олімпіади, що відбулася у Берліні 1936 р. став Джессі Оуенс зі США, який здобув чотири золоті медалі. Проте мало хто знає про дружбу спортсмена з нацистської Німеччини Луза Лонга і американського негра Джессі Оуенса. Луз відіграв виняткову роль в історичному досягненні Оуенса. Під час перших двох спроб у стрибках Джессі не вдалося показати хороший результат. Він мало не вибув із змагань, якби не третя спроба. Лонг допоміг Оуенсу встановити олімпійський рекорд, підказавши йому техніку розбігу та відштовхування. Аме-

риканський атлет, слідуючи настановам Лонга, легко вийшов до фіналу і здобув перемогу у стрибках у довжину. Лонг здобув срібну олімпійську нагороду. Разом вони йшли по стадіону, руку за руку на очах представників нацистського режиму. «Скільки мужності від нього вимагалося продемонструвати свою дружбу перед Гітлером... Ти можеш здобути усі медалі і кубки, та вони не варті тієї дружби, яку я відчув у той момент», – сказав Оуенс.

Та історія цієї дружби на цьому не закінчилася. Пройшло понад 70 років з того часу і 2009 р. дві родини знову зустрілися у Берліні на чемпіонаті світу з легкої атлетики. Завдяки зусиллям Міжнародної федерації легкої атлетики, Track&Field США і Берлінського оргкомітету, Мален (Оуенс) Дорч і Кай Лонг представляли свої родини і вручали у фіналі 22 серпня медаль за перемогу у змаганнях зі стрибків у довжину серед чоловіків. Пані Дорч – онука видатного Джессі Оуенса, а Кай Лонг – син Луза Лонга.

«Ці чемпіонати надають унікальну можливість вшанувати дружбу» відмітив Президент Міжнародної федерації легкої атлетики Ламін Діак.

Запитання для роздумів

- Які стосунки між народами пропагує олімпізм, не зважаючи на різницю кольору шкіри, соціальний стан, політичні погляди? (3 хв.).

➲ Щоб бути достойним дружби з іншими, необхідно володіти певними якостями. Запропонуйте учням написати на листочку об'яву «Пропоную дружбу!» (без підпису), в якому вказати якості, притаманні людині, з якою хотілося б установити дружні стосунки (5 хв.). Потім об'яви викладаються на стіл, а діти, читаючи, ставлять позначку на тих об'явах, з авторами яких вони хотіли б подружитися. Після цього кожний знайомиться з кількістю позначок на своєму листочку. Прочитайте вголос об'яву, що отримала найбільшу кількість позначок. Запитайте у школярів: «Чому, на вашу думку, ця об'ява отримала найбільшу кількість пропозицій?».Дайте можливість учням висловити свою думку.

Виступи учнів

Підведіть підсумок: дружба – загальнолюдська й олімпійська цінність, що передбачає розуміння, повагу, підтримку, допомогу, рівність, співчуття. Сьогодні ви працювали у своїх групах – командах. Дружба допомагає досягти бажаної особистої та мети певної групи людей: класу, команди і, навіть, різних народів, країн і суспільства в цілому.

БЛОК 3. ПОВАГА

➲ Перед початком заняття роздайте учням паперові картки (4х4 см) червоного, чорного, синього, жовтого та зеленого кольорів, таким чином, щоб кожний учень отримав картку одного кольору. Запропонуйте дітям сформувати групи так, щоб у кожній були присутні по одній картці певного кольору, які разом представлять кольори олімпійських кілець.

➲ Прочитайте учням уривок. Дайте їм можливість його прокоментувати.

«В один із днів проведення стародавніх Олімпійських ігор старець прийшов на стадіон пізніше звичайного. Блукаючи серед глядачів, він ніяк не міг знайти собі місця. Здавалося, що його зовсім ніхто не помічав, щоб запропонувати місце. Та ось він наблизився до місця, де сиділи спартанці. Раптом усі вони підвелися, щоб поступитися місцем літній людині. Глядачі зааплодували спартанцям, а старець промовив: «Усі греки знають правила пристойності, проте дотримуються їх тільки спартанці».

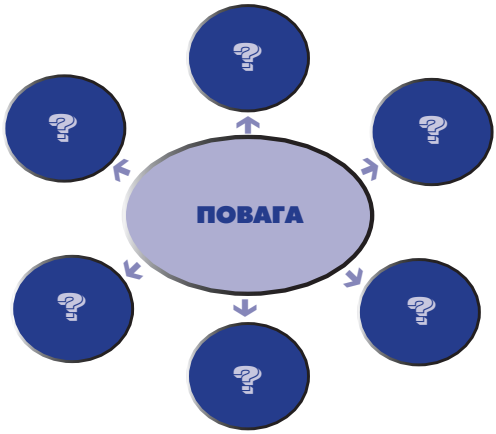
Виступи учнів

➲ Повідомте школярів про предмет обговорення – поняття «повага». Роздайте кожній групі фотографії. Дайте можливість учням висловити свої думки.

Запитання для роздумів

- Які почуття викликають у них фотографії і яке відношення вони мають до поваги?
- Що вони вкладають у поняття «повага»?

➲ Зафіксуйте на дошці відповіді учнів (у вигляді схеми).



➲ Узагальніть відповіді учнів, дайте визначення поняття «повага» – позиція однієї людини по відношенню до іншої, визнання достоїнств особистості. Повага передбачає не чинити іншій людині шкоди ні фізичної, ні моральної.

➲ Висвітліть на дошці вислів: «Поважати будь-яку людину як самого себе і діяти у ставленні до нього так, як ми бажаємо, щоб поводилися з нами, вище за це нема нічого». Конфуцій (Кун-цзи) (2-3 хв.).

➲ Запропонуйте учням у групах обговорити вислів Конфуція і по одному з представників груп оголосити бачення групи.

Конфуцій — давній мислитель і философ Китаю

➲ Роздайте кожній групі по одному запитанню (5 хв.).

Запитання для роздумів

- Яким повинна бути людина, щоб її поважали?
- Чи має місце поняття «повага» у стосунках коллективу спортсменів і як воно впливає на досягнення спортивних результатів?
- Як впливає поняття «повага» на встановлення міждержавних стосунків?
- Чи є необхідність ставлення до довкілля з повагою?
- Чи сумісні поняття «повага» і «дотримання правил змагань»?

Виступи учнів

(Вислухайте точки зору кожної групи. Дайте можливість представникам інших груп доповнювати виступаючих).

Розкажіть учням історію про династію олімпіоніка Діагора:

На території Міжнародної олімпійської академії, що розташувалася у легендарній Олімпії, знаходиться дивна скульптура: старець, якого бережно підтримують молоді атлети.

Як свідчать історичні факти, найвидатнішим кулачним бійцем еллінського світу був Діагор – уродженець острова Родос, олімпійські досягнення якого описав давньогрецький поет Піндар.

Свою спортивну кар'єру Діагор розпочав у 18 років. У 464 р. до н. е. став олімпійським чемпіоном. Його стиль боротьби був унікальним: Діагор ніколи не намагався уникнути удару суперника і жодного разу за свою кар 'єру не порушив правил чесного поєдин-

ку. За своє спортивне життя він, окрім тріумфальної перемоги на Олімпійських іграх, чотири рази перемагав на Істмійських і двічі на Немейських іграх з кулачного бою.

Діагор – улюбленець публіки, заснував цілу династію олімпіоніків. Його дочка брала участь у підготовці сина до змагань. Саме з її ім'ям пов'язана хвилююча історія про жінку-тренера, яка наважилася порушити закон, що забороняв жінкам бути присутніми на Олімпійських іграх під страхом смерті. Коли онуки Діагора брали участь в Олімпійських змаганнях, їхня мати, переодягнувшись у чоловіче вбрання, була присутня як глядач. Та коли її син у важкому поєдинку здобув перемогу, материнське серце не витримало і вона кинулася його поздоровляти. І була впізнана. Зважаючи на повагу до матері олімпійського чемпіона і дочки олімпійського чемпіона, суворі судді прийняли рішення про її помилування. Важливу роль також відіграла велика повага до, спортивних заслуг сім'ї Діагора. А заслуги були вражаючі: три його сини і два онуки вісім разів ставали олімпійськими чемпіонами.

Легенда розповідає, що коли двоє синів Діагора – Дамагет та Акузилай – здобули перемоги в панкратіоні і боротьбі, вони підбігли до батька, склали вінки на його голову, підняли на плечі і понесли навколо стадіону перед радіючими трибунами. «Коло пошани» стало найвищим тріумфом в його житті. Усвідомлюючи це, хтось із натовпу вигукнув: «Після такого і померти не страшно!». І начебто напідтвердження цих слів, серце щасливого батька зупинилося, не витримавши великої радості.

Запитання для роздумів

- Чим можна пояснити повагу і любов еллінців до Діагора і його родини?

➲ Розкажіть учням історію, що сталася з дворазовим олімпійським чемпіоном з академічного веслуванняХенрі Пірсом (Австралія).
(Висвітліть на екрані фото).

Хенрі Пірс, чемпіон Ігор IX Олімпіади з академічного веслування

На Іграх IX Олімпіади 1928 р. в Авмстердамі Хенрі Пірс у чвертьфінальному заїзді значно випереджав суперників, та вмить помітив, що йому шлях перешкоджає качка з каченятами. Спортсмен вирішив зупинитися і пропустити «родину» братів наших менших. За цей час суперник Пірса обійшов його на п'ять корпусів човна. Проте Пірс зумів виграти як цей заїзд, так і всі наступні, та підняти-ся на вищу сходинку олімпійського п'єдесталу.

Запитання для роздумів

- «До чого виявив повагу олімпійський чемпіон Хенрі Пірс?»

Виступи учнів

Узагальніть виступи учнів: людина та природа – поняття взаємопов'язані та взаємозалежні. Створюючи загрозу природі, ми загрожуємо самим собі. В. Сухомлинський писав із цього приводу: «Поняття «природа» – єдине ціле. У цьому своя гармонія та постійність, взаємозв'язки та залежності; вона – джерело буття й суть буття, вона єдина й нерозривна з людиною. Кожний з нас – природа, що стала людиною. Людина доти могутня й непереможна, доки вірна законам природи – пізнаним і непізнаним, не нею встановленим... Активно впливати на природу, але залишатись її сином, бути вінцем її творіння та володарем її сил, по-синівському бережливо ставитись до неї – ось яку позицію нам треба займати у процесі взаємодії з природою...».

Зверніть увагу, що поняття «повага» присутнє в усіх сферах життя людини: в родині, класі, школі, спортивній команді, на змаганнях будь-якого рівня, між державами. Воно поєднує прагнення чесно змагатися, дотримування правил, поважати суперників, оточуюче середовище, суспільство тощо.

Мохандас Карамчанд Ганді — один із керівників та ідеологів національно-визвольних рухів Індії

На екрані висвітліть вислів: «Давайте поважати наших суперників за ту чесність спонукань, на яку ми претендуємо самі!» (Мохандас Карамчанд Ганді – один із керівників та ідеологів національно-визвольних рухів Індії).

Підведення підсумків: повага – одне з важливих вимог моральності. В моральному аспекті суспільства повага передбачає справедливість, рівність прав, увагу до інтересу іншої людини, його переконань, свободу і довіру. Ми познайомилися з трьома основни-

ми цінностями олімпізму: дружбою, досконалістю і повагою, які тісно переплітаються у житті людини і суспільства.

Ми познайомилися з трьома олімпійськимицінностями «Уславлення дружби», «Демонстрація поваги», «Прагнення досконалості». Доповніть список цих цінностей (запишіть пропозиції учнів на дошці). З пропонованими вами цінностями ми познайомимося на наступних уроках.

Виступи учнів

➲ Підведіть підсумок уроку словами восьмого президента Міжнародного олімпійського комітету Жака Porej закликає: «Несіть миру дух олімпійських цінностей: видатні результати, дружбу і повагу!»

Жак Рогге – восьмий президент МОК

Примітка: Урок «Олімпійські цінності» можна проводити протягом трьох академічних годин, обираючи темою заняття один із блоків

2 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – НАСОЛОДА!

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні усвідомити, що фізична культура і спорт є невід'ємною складовою суспільства.

Базова інформація

Фізична культура і спорт – явище, яке з давніх-давен займало важливе місце у житті людей. Підтвердженням цьому слугують факти про те, що з їх допомогою протягом віків формувалися фізичні, психічні і моральні якості людини. У різні епохи по-різному використовувалися можливості фізичної культури з метою виховання людей, а за правильного вибору підходів вони сприяли гармонійному розвитку особистості.

Людина у процесі життя бігала, долаючи природні перешкоди, перепливала водойми, метала спис, добуваючи собі їжу. Полювання, ловіння риби, боротьба за кращі землі вимагали спеціальних навичок у бігу, стрибках, метанні, стрільбі, веслуванні. Поступово люди все більше розуміли: чим краще вони володітимуть цими ру-

ховими діями, тим більшого успіху зможуть досягти у боротьбі за існування. Тоді людина ще не знала спорту, проте добре розуміла, що їй потрібно бути сильною, спритною, витривалою.

Спорт у перекладі з англійської означає «гра, розвага». Саме з гри все і розпочиналося. Стародавні народи Малої Азії та Єгипту влаштовували змагання, що нагадували сучасні змагання з легкої та важкої атлетики, боротьби, ігрових видів з м'ячем.

Рабовласницький устрій розділив людей на вільних і рабів. Раби були позбавлені всіх прав, серед яких і можливість брати участь у змаганнях із різних видів рухової діяльності, і право на гармонійний фізичний розвиток. Таке суспільство переорієнтувало колективну суть атлетики первісного устрою суспільства, пов'язаної з трудовими процесами, на його військову спрямованість, щоб мати можливість завойовувати нові території і народи, перетворюючи їх на своїх рабів.

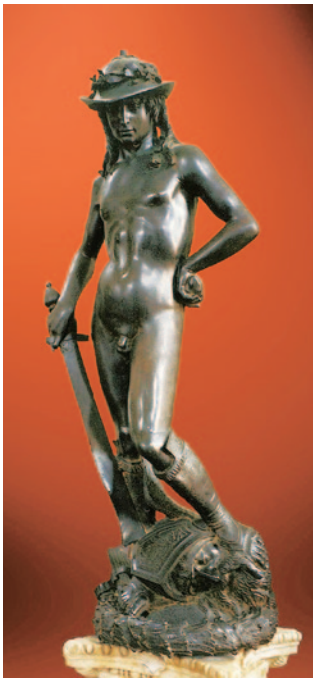
Найбільш прогресивною системою фізичного виховання того часу вважається афінська, що була спрямована на гармонійний розвиток особистості. Проте і вона мала класовий характер, орієнтуючись тільки на 10 % населення – переважно дітей рабовласників. Саме Греція стала родоначальницею унікальних змагань – стародавніх Олімпійських ігор.

Період Середньовіччя характеризується спадом у розвитку фізичної культури, оскільки релігійний фанатизм та схоластика у науці пропагували не надавати значення гармонійному розвитку людської особистості, що виключало тілесне удосконалення.

Епоха Відродження мала велике значення для розвитку в багатьох країнах різних сфер суспільного життя, серед яких була і фізична культура.

На початку XV ст. статуя Давида скульптора Донателло уперше з часів античності представила красу оголеного людського тіла. Новими критеріями особистості людини стали сила і спритність, досягнення успіху й освіченість, притаманні індивідуальним здібностям людини. Повернення до високої оцінки людини і її можливостей сприяли створенню ідеалу всебічно розвиненої особистості.

На початку XVI ст. виникають нові теорії виховання, що спиралися на спадщину античного гуманізму. Спочатку нові методи були доступні тільки колу придворного дворянства, проте з часом вони увійшли до системи навчання й міських шкіл.



Донателло. Статуя Давида. *Бронза. 1430 р. Національний музей Барджелло, Флоренція*

Розвиток більшості європейських країн сприяв розвитку однієї з важливих складових суспільного життя – фізичної культури і спорту.

XVII–XIX ст. ознаменувалися набуттям видами спорту самостійності, з'явилися перші правила змагань і судді на спортивних майданчиках.

На початку XIX ст. у світі починають створюватися національні системи фізичного виховання. Найбільш відомі з них – німецька, швецька, сокольська. Значний внесок у розвиток фізичного виховання в Російській імперії зробили видатні вчені П. Ф. Лесгафт і О. Д. Бутовський. У більшості країн фізичне виховання увійшло до практики діяльності навчальних закладів.

Розвиток спорту в більшості країн світу привів до вирішення питання про проведення міжнародних змагань. У період з 1892 по 1930 рр. було створено більшість міжнародних спортивних федерацій, що займаються розвитком видів спорту і проведенням міжнародних змагань.

1984 р. подарував світу міжнародний олімпійський рух – грандіозне явище, що об'єднує народи всіх континентів, і його вершину

– сучасні Олімпійські ігри – свята миру, дружби і прогресу, гармонії тіла і духу, величі розуму і справедливості. Вони стали школою освіти і виховання, способом життя та самоствердження, до яких долучаються представники всіх країн.

XX ст. відмічається подальшим розвитком і появою нових видів спорту, проведенням чемпіонатів континентів і світу, а головне – один раз на чотири роки олімпійський вогонь сповіщає про початок найголовніших стартів чергової Олімпіади, яка збирає найкращих атлетів світу помірятися силами на засадах чесної боротьби і продемонструвати добру волю до миру і співробітництва між народами.

Прагнення простежити витоки сучасного, спорту провели нас довгою дорогою від стародавніх цивілізацій, періодами античності, Середньовіччя, Відродження до XXI ст. Ця дорога – яскраве свідчення того, що фізична культура і спорт – незмінні цінності в життя будь-якої суспільної формації.

Проведення роботи

Напередодні заняття запропонуйте учням самостійно знайти інформацію про конкурси мистецтв, що відбувалися в рамках Олімпійських ігор сучасності. Допоможіть зробити презентацію за матеріалами проведення художніх конкурсів на Іграх Олімпіад сучасності.

Презентації учнів

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

Створенням Міжнародного олімпійського комітету (МОК) 1894 р. і започаткуванням Олімпійських ігор сучасності П'єр де Кубертен прагнув втілити у життя ідеали виховання і мирні атлетичні змагання стародавньої Греції. Крім того, хотів поєднати спорт із мистецтвом, саме тому і запропонував включити до програми Олімпійських ігор художні конкурси, тематично пов'язані зі спортом. Ця пропозиція не відразу знайшла підтримку з боку членів МОК. Лише на Іграх V Олімпіади 1912 р. у Стокгольмі (Швеція) художні конкурси було включено до олімпійської програми.

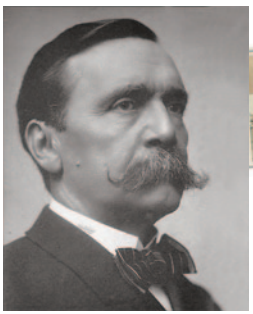
Умови проведення художніх конкурсів у період з 1912 по 1948 рр. змінювалися, проте основна вимога – роботи мали бути оригінальними і прославляти спорт, раніше ніде не представленими – залишалася незмінною.

Як і у спортивних змаганнях, на переможців художніх конкурсів чекали золоті, срібні і бронзові нагороди.

Учасниками художніх конкурсів Ігор V Олімпіади 1912 р. були 35 осіб. Вони змагалися у таких номінаціях: архітектура, живопис, скульптура, музика і література.

П'єр де КУБЕРТЕН – ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор – здобув 1912 р. в Стокгольмі золоту медаль у номінації «література» за «Оду спорту»

Уолтер УАЙНЕНД – чемпіон Ігор IV Олімпіади з кульової стрільби – здобув у 1912 р. в Стокгольмі золоту медаль у номінації «скульптура» за роботу «Американський рисак»



Італійський художник
Карло ПЕЛЛЕГРИНІ був удостоєний золотої медалі в номінації «Живопис» за роботу «Зимовий спорт»

Італійський композитор
Рікардо БАРТЕЛЕМІ здобув золоту медаль у номінації «Музика» за твір «Олімпійський тріумфальний марш»

Золотої медалі у номінації «Архітектура» за проект «Стадіон сучасної Олімпії на березі озера Леман» отримали швейцарські архітектори Альфонс ЛАВЕР'Є та Ежен Моно

На Іграх VII Олімпіади 1920 р. в Антверпені художні конкурси хоча і входили до олімпійської програми, але швидше нагадували паралельний захід.

У номінації «Живопис» золота медаль не присуджувалася.

Бронзової медалі в номінації «Живопис» був удостоєний бельгійський художник Альфред ОСТЗА роботу «Футболіст»

Проте таке ставлення змінилося через чотири роки, коли 1924 р. у Парижі в конкурсах взяли участь понад 190 учасників.

Альфред ХАЙОШ – дворазовий чемпіон Ігор І Олімпіади 1896 р, з плаванні – здобув 1924 р. у Парижі срібну медаль у номінації «Архітектура»

Значення художніх конкурсів значно підвищилося на Іграх IX Олімпіади 1928 р. в Амстердамі. У міському музеї Амстердама було виставлено понад 1100 робіт без урахування літературних, музичних і архітектурних творів. Художникам було дозволено продавати свої твори після закриття виставки.

Стадіон в Амстердамі, збудований за проектом голландського архітектора Яна УІЛСА

Малюнок «Регбі»
Жана Якобі ЛЮКСЕМБУРГА.
Золота медаль Ігор IX Олімпіади

Через Велику депресію і віддаленість Лос-Анджелеса у художніх конкурсах Ігор Олімпіади 1932 р. кількість учасників була меншою, ніж у 1928 р. Проте 384 000 відвідувачів проглянули конкурсні роботи в Музеї історії, науки і мистецтва Лос-Анджелеса.

Художні конкурси на Іграх Олімпіад 1936 и 1948 рр. також цікавили публіку, не дивлячись на зменшення кількості учасників.

Золотої медалі у номінації «Скульптура» на Іграх XIV Олімпіади 1948 р. в Лондоні була удостоєна робота швецького скульптора Густава НОРДАЛА

У зв'язку з тим що майже всі учасники художніх конкурсів були професіоналами, що суперечило аматорському статусу Олімпійських ігор, на конгресі МОК у 1949 р. було прийнято рішення замінити змагання представників мистецтв на виставки без медалей і нагород. Це рішення викликало значні дебати в МОК.

1951 р. МОК вирішив знову повернути художні конкурси до програми Ігор XV Олімпіади 1952 р. в Гельсінкі. Проте фінські організатори відмовилися від цієї ідеї, посилаючись на обмаль часу на підготовку.

На Конгресі МОК 1954 р. було прийнято остаточне рішення про заміну художніх конкурсів виставками. Проте в Олімпійській хартії

прописані додаткові забов'язання для організаторів – включати до олімпійських програм культурні заходи, щоб «забезпечити розвиток взаєморозуміння, дружби і гармонійних відносин між учасниками і глядачами».

➲ Ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор 1948 р. в Лондоні, П'єр де Кубертен прагнув найкращу спадщину античної системи виховання перенести в сучасний світ. Пояснюючи сутність відновлення Олімпійських ігор, він зазначав: «Наша мета – відродити інститут, що перебуває в цілковитому забутті багатьох віків. Значення спорту зростає з кожним роком. Його роль у сучасному світі так само значна, якою була за античності. Народжуються види спорту з новими характеристиками, вони інтернаціональні й демократичні, а отже, відповідають ідеалам і потребам нашого часу».

Своє бачення призначення спорту й олімпійського руху в сучасному світі П'єр де Кубертен висловив у поетичній формі у безсмертному творі «Ода спорту», удостоєному золотої олімпійської медалі на конкурсі мистецтв (у номінації «Література», який проводився підчас Ігор Олімпіади 1912 р. Роботу було представлено під псевдонімом – француза Ж. Хохродаі німця М. Ешбаха.

➲ Запропонуйте учням прочитати вголос уривок з «Оди спорту».

О, СПОРТ! ТИ – НАСОЛОДА!
Ти вірний, незмінний супутник життя.
Нашому духу і тілу ти щедро даруєш радість буття.
Ти – безсмертний.
Ти живеш і сьогодні, після краху
загублених у віках Олімпіад.
Ти – урочистий провісник весни людства,
весни, коли зароджувалося захоплення від гармонії розуму і сили.
Ти, як естафету, передаєш нам цей спадок предків.

Минають віки. Життя торжествує. Ти живеш,
Не підвладний часу, спорт!

➲ Розподіліть учнів на групи. Роздайте їм картки із зображенням пори року, розділені навпіл. Знайшовши другу половину картки, школярі утворять групу, що представляє певну пору року.

Наприклад:

літо

осінь

зима

весна

➲ Запропонуйте учням пригадати інформацію, отриману на уроках історії.

Запитання для роздумів та завдання

- Що ви знаєте про місце фізичної культури і спорту в розвитку різних історичних епох?
- Які люди використовували види рухової діяльності в різних суспільних устроях?
- З якою метою використовувалися фізичні вправи у різні історичні періоди?
- Складіть кілька віршованих рядків про роль спорту в житті суспільства.

Після обговорення у групах дайте кожній групі можливість захистити свою точку зору, яку вони відпрацювали під час обговорення.

Виступи учнів

➲ У ході дискусії з'ясуйте, чи мав рацію П'єр де Кубертен у тому, що, спорт «непідвласний часу»?

Проведіть поетичний міні-конкурс між групами на тему «Роль спорту в житті суспільства».

Підведіть підсумки поетичного конкурсу (з нагородженням переможців, для визначення яких оберіть журі із числа учнів). Узагальніть виступи учнів.

Кожна епоха зробила свій внесок у розвиток фізичної культури і спорту, завдяки чому вони стали символічним втіленням історії розвитку людства. Сучасний спорт – один із суттєвих факторів виховання, гармонійного розвитку особистості людини, встановлення дружніх відносин між народами.

3 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – БУДІВНИЧИЙ!

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні усвідомити значення спорту для вдосконалення особистості та навчитися приймати для себе правильне рішення щодо доцільності занять фізичною культурою і спортом.

Базова інформація

Основою життя є рух, основою фізичних вправ – природні рухові здібності організму людини. Розвиток і вдосконаленнярухових здібностей – потреба людини, викликана її взаємовідносинами з природою і соціальними умовами.

Кожна епоха зробила свій внесок у розвиток фізичної культури і спорту, завдяки чому вони стали символічним втіленням історії розвитку людства. Сучасний спорт – один із суттєвих факторів фізичного і морального вдосконалення людини, метою якого є гармонійний розвиток особистості.

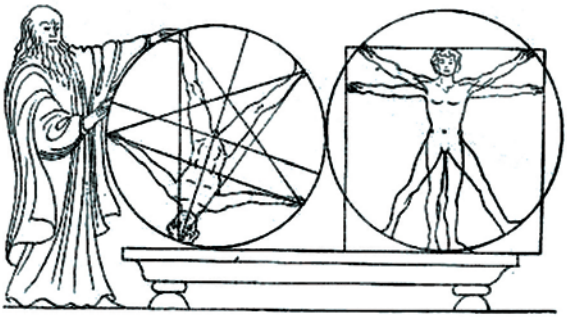
У кожну епоху існували свої канони краси людського тіла. Зі змінами, що відбувалися у культурі суспільства, змінювалися і погляди на статуру. Так, у стародавніх цивілізаціях існував культ сильного тіла з добре розвинутими м'язами.

Унікальним явищем давньогрецької культури були змагання – агони, в основу яких було покладено протистояння будь-яких сил. Як відомо, тільки боротьба, змагання породжують рух, процес, саме життя. Не дивно, що, спорт надихав скульпторів на створення геніальних творів, які втілювали їхнє уявлення про красу, рух і життя.

ДИСКОБОЛ.
Скульптура давньогрецького скульптора Мирона. Римська копія з грецького оригіналу V ст. Лондон, Британський музей

Протягом віків змінювалися стандарти, проте красиве тіло завжди залишалося модним. І не важливо, до якого типу належить статура людини, важливо правильно розпоряджатися тим, що подарувала природа. Кожна людина індивідуальна і неповторна. Тому нам подобаються різні люди: з різною формою обличчя, губ, очей, носа тощо. Проте існує узагальнене уявлення про красу. Які ж канони тілесної краси?

Найбільш відомим і визнаним вважається канон, створений відомим скульптором Стародавньої Еллади Поліклетом. В основі його уявлення про класичні пропорції тіла лежить давньоєгипетський канон.



П'ятилучова симетрія тіла людини

Ще в Давньому Єгипті за одиницю виміру тіла брали довжину стопи. При цьому висота людини становила в середньому сім довжин його стопи. Відповідно до естетичних канонів грецького скульптора Поліклета одиницею виміру тіла служила голова; довжина тіла повинна дорівнювати восьми розмірам голови.

Золота пропорція займає провідне місце в художніх канонах Леонардо да Вінчі і Дюрера. У відповідності з цими канонами золота пропорція відповідає не тільки поділу тіла на дві нерівні частини лінією талії. Висота особи (до коренів волосся) відноситься до вертикальної відстані між дугами брів і нижньою частиною підборіддя, як відстань між нижньою частиною носа і нижньою частиною підборіддя відноситься до відстані між кутами губ і нижньою частиною підборіддя, це відношення і є золотою пропорцією.

Пальці людини складаються з трьох фаланг: основних, середніх і нігтьових. Довжина основних фаланг усіх пальців, крім великого, дорівнює сумі довжин двох інших фаланг, а довжина всіх фаланг кожного пальця співвідносяться один до одного за правилом золотої пропорції.

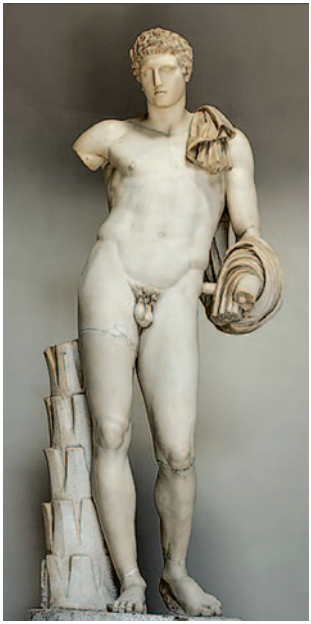
Неодноразово робилися спроби створити ідеалізовану еталонну модель гармонійно розвиненого тіла людини. Відомо, що розмах витягнутих у сторони рук людини приблизно дорівнює його росту, внаслідок чого фігура людини вписується у квадрат і коло. Відомі ідеальні фігури, створені Леонардо да Вінчі і Дюрером. Давно вже існує

думка, що «пятилучова» симетрія, настільки характерна для світу рослин і тварин, проявляється в будові тіла людини. І людське тіло можна розглядати як п'ятипроменеву, де променями служать голова, дві руки і дві ноги. У зв'язку з цим багато дослідників математичних закономірностей тіла людини вписували його в пентаграму. Так назвали позу людини з розведеними на 180° руками і – на 90° ногами. Така модель також знайшла відображення і в побудовах Леонардо да Вінчі.

**ДАВІД. 1501–1504 рр.
Мармур. Висота: 5,17 м.
Робота Мікеланджело Боунарроті.
Флоренция, Академія витончених мистецтв**

Як еталон, можна навести статую, створену скульптором Поліклетом, «Дорифор» (списоносець), обличчя якого становить 1/10, голова – 1/8, ступня

**ДОРИФОР. 450–440 рр. до н. э.
Реконструкція. Висота: 212 см.
Робота скульптора Поліклета.
Неаполь, Національний археологічний музей**



– 1/6 довжини тіла. Голова разом із шією за довжиною дорівнює ступні. Приблизно в такій самій пропорції створено і «Дискобол» Мирона.

Статуя Гермеса – єдиний відомий шедевр давньогрецького скульптора Праксителя, яка збереглася до сьогодні. Її було створено близько 343 р. до н. е. в Олімпії, де вона зберігається й сьогодні. Пракситель відомий своїм талантом відтворювати риси обличчя і голови, зокрема волосся. Бюст Гермеса неодноразово досліджували, намагаючись відкрити секрет скульптора. Проте їхні спроби залишаються безуспішними.

**ГЕРМЕС. Білий мармур.
Римська копія 117–138 рр.
з грецького бронзового
оригіналу IV ст. до н. е.
Висота 1,95 м.
Рим, Ватиканські музеї,
Музей Пія-Климента**

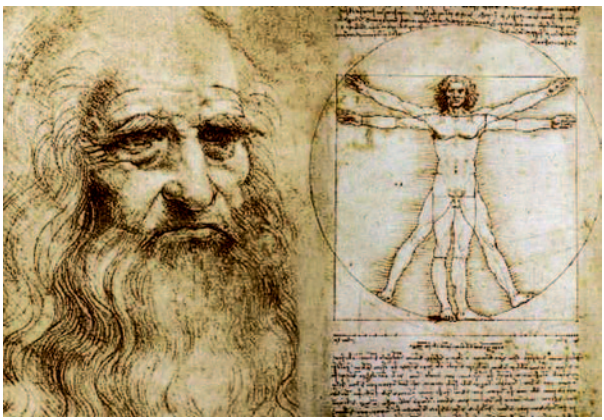
Статуя Венери Мілоської вважається ідеалом краси жіночого тіла. Висота статуї 2,04 м. Пропорції у перерахунку на зріст 164 см такі: 86х69х93 см.

**ВЕНЕРА МІЛОСЬКА.
Мармур. II ст. до н. е.
Автор невідомий. Париж, Лувр**

Автор статуї, яка зараз знаходиться у паризькому Дуврі, невідомий, як і час її створення.

Статую Венери Мілоської 18 квітня 1820 р. знайшов грецький селянин Йоргос Кентротас на острові Мілос. На момент знахідки фігура богині вжебула розбита на два великі фрагменти. 25 травня 1820 р. її було вивезено з острова. Під час перипетій, пов'язаних із перевезенням скульптури до Франції, руки були втрачені. Проте є версія, що в одній руці богиня тримала щит, а в іншій – дзеркальце. За іншою версією вона тримала яблуко. 1 березня 1821 р. маркіз де Рів'єр подарував дивовижної краси скульптуру королю Людовіку XVIII. Відтоді Венера Мілоська зберігається у 74-й кімнаті на першому поверсі галереї Сюллі паризького музею Лувр.

Вітрувіанська людина – знаменитий малюнок, що супроводжується пояснювальними написами, виконаний Леонардо да Вінчі приблизно в 1490 р. і поміщений в одному з його журналів. На ньому зображена фігура оголеного чоловіка в двох накладених одна на іншу позиціях: з розведеними в сторони руками і ногами, вписана в



Вітрувіанська людина. Леонардо да Вінчі. 1490 р. Galleriedell'Accademia, Венеція

коло; з розведеними руками та зведеними разом ногами, вписана в квадрат. Малюнок і пояснення до нього іноді називають канонічними пропорціями.

Малюнок написано пером, чорнилом та аквареллю за допомогою металевого олівця, його розміри 34,3 х 24,5 см. Знаходиться в колекції Galleriedell'Accademia у Венеції.

Згідно з супровідними записами Леонардо, він був створений для визначення пропорцій (чоловічого) людського тіла, як воно описане в трактатах античного римського архітектора Вітрувія *(лат. Vitruvius)*, який написав про людське тіло:

Кисть становить чотири пальці.

Ступня становить чотири кисті.

Лікоть становить шість кистей.

Висота людини становить чотири лікті (і відповідно 24 кисті).

Крок дорівнює чотирьом ліктям.

Розмах людських рук дорівнює його висоті.

Відстань від лінії волосся до підборіддя становить 1/10 його висоти.

Відстань від маківки до підборіддя становить 1/8 його висоти.

Відстань від маківки до сосків становить 1/4 його висоти.

Максимум ширини плечей становить 1/4 його висоти.

Відстань від ліктя до кінчика руки становить 1/4 його висоти.

Відстань від ліктя до пахви становить 1/8 його висоти.

Довжина руки становить 2/5 його висоти.

Відстань від підборіддя до носа становить 1/3 довжини його обличчя.

Відстань від лінії волосся до брів – 1/3 довжини його обличчя.

Довжина вух – 1/3 довжини обличчя.

Повторне відкриття математичних пропорцій людського тіла в XVст., зроблене Да Вінчі та іншими вченими, стало одним з великих досягнень, що передували італійському ренесансу.

Мікеланжело Боунарроті (1475–1564) з його класичною скульптурою Давида, Леонардо да Вінчі (1452–1519) з пропорціями людини, вписаної уколо і квадрат, та інші діячі епохи Відродження створили нові канони краси. В основі одного з таких канонів покладено прийняту за 100 % грудну клітку; ідеальна талія при цьому повинна становити 75, таз – 90, шия – 38, біцепс – 36, передпліччя – 30,5, стегно – 60, а гомілка – 40 %.

Проведення роботи

➲ Розподіліть учнів на групи за порами року, коли вони народилися: зима, весна, літо, осінь.

➲ Запропонуйте учням взяти чистий аркуш паперу. Напишіть на дошці: «Що мені в собі подобається і не подобається?» і запропонуйте їм переписати це на свій аркуш. Потім запропонуйте назвати по п'ять характерних для них особливостей. Вони мають розглянути такі особливості, як зовнішність, вдача, здібності, і записати у два стовпчики (подобається і не подобається). Дайте їм на це 5 хв. Потім запропонуйте проставити номери (згідно з тим, що вони вважають найбільш важливим для себе) від 1 до 5 (№ 1 – найбільш важливий). Цю роботу потрібно виконати за 2-3 хв. Після завершення відкладіть ці аркуші із переліком на пізніше.

➲ Прочитайте учням уривок з «Оди спорту»:

О, СПОРТ! ТИ – ЗОДЧИЙ!
Ти допомагаєш знаходити пропорції
найдосконалішого витвору природи – людини,
яка торжествує у перемозі й засмучена в поразці.
Ти – майстер гармонії.
Ти робиш нас сильними, спритними, ставними,
виправляєш недоліки, з якими ми народжуємося.
Ти – особливий, небуденний зодчий.
Твій будівельний матеріал – людина в русі.
Ти довів, що вічний рух – не мрія, не утопія.
Він існує. Одвічний рух – це спорт.

Запитання для роздумів

- Чи може виконання фізичних вправ вплинути на культуру і красу тіла, стан органів і систем організму людини, її вроджені здібності?

ЩО СТАЛОСЯ?
(запропонували розпочати заняття у спортивнй секції)

ПОТРІБНА ІНФОРМАЦІЯ
(вплив занять фізичною культурою і спортом на зовнішній вигляд;
вплив занять фізичною культурою і спортом на комунікативні здібності;
можливі наслідки занять фізичною культурою і спортом)

альтернативне рішення № 1

ПОГОДИТИСЯ З ПРОПОЗИЦІЄЮ

наслідки позитивні:

Сподобуюсь другу.
Набуду власної досконалості.
Зможу досягти хороших спортивних результатів.
Стану чемпіоном.

Наслідки негативні:

відсутні

альтернативне рішення № 2

ПОГОДИТИСЯ З ПРОПОЗИЦІЄЮ І ЗАПРОСИТИ ДРУЗІВ

наслідки позитивні:

З'являться нові друзі.
Побачу видатних спортсменів.
Допоможу іншим обрати здоровий спосіб життя.

Наслідки негативні:

відсутні

альтернативне рішення № 3

ВІДМОВИТИСЯ

наслідки позитивні:

відсутні

Наслідки негативні:

жодних позитивних наслидків для власного вдосконалення,
втрачу друга,
слабке здоров'я

Фактори, що вплинули на мене – друзі, батькі, вчителі, ЗМІ тощо

Мій вибір – погоджуюсь, відмовляюся

Рис. 1. Карта прийняття рішення

Виступи учнів

Представник кожної групи представляє узгоджену відповідь на поставлене запитання.

➲ Запропонуйте учням повернутися до перегляду їхніх відповідей на запитання «Що мені в собі подобається і не подобається?» Запитайте, чи можуть допомогти заняття фізичною культурою і спортом у викоріненні їхніх недоліків? (3-5 хв.). Запропонуйте їм заповнити карту прийняття рішення *(рис. 1)*.

Дайте можливість учням висловити свої думки і рішення, що вони прийняли для особистого вдосконалення.

Відповіді учнів про прийняття особистого рішення

➲ Запропонуйте учням відкрити конверти, що знаходяться у них на столах, і ознайомитися з інформацією та обговорити її (вислови видатних людей про користь рухів).

Запитання для роздумів

- Чи дійсно, спорт – «… особливий, небуденний зодчий. Його будівельний матеріал – людина в русі»?

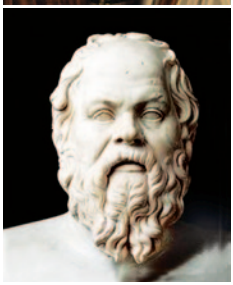
ГРУПА 1.

«Ми знаємо, хто ми є,
але не знаємо,
ким ми можемо бути»

ВІЛЬЯМ ШЕКСПІР —
найвидатніший англійський драматург всіх часів

«Повіривши у те, ким ми
можемо стати, ми визначаємо те.
ким ми станемо»

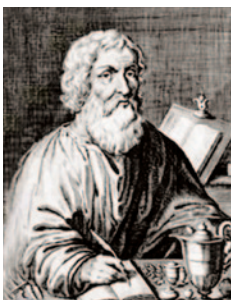
МІШЕЛЬ МОНТЕНЬ — французький філософ
і письменник епохи Відродження



«Люди, від природи немічні
тілом, завдяки вправам стають
міцніші силачів»

СОКРАТ — давньогрецький філософ

ГРУПА 2.

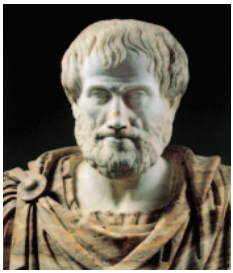


«Як суконщики чистять тканину,
вибиваючи її від пилу,
так гімнастика очищає організм»

ГІППОКРАТ — давньогрецький цілитель
та лікар, «батько медицини»

«Кожна людина – будівник храму,
що називається його тілом».

ГЕНРІ ТОРО — американський письменник, мислитель, натураліст, громадський діяч



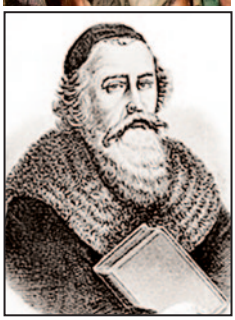
«Ніщо так не виснажує
і не руйнує людину,
як тривала фізичка бездіяльність»

АРИСТОТЕЛЬ — давньогрецький філософ

ГРУПА 3.

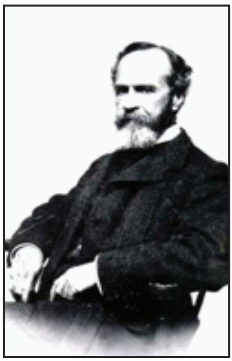
«Для краси і здоров'я необхідні
не лише освіта в галузі науки
і мистецтва, а й заняття фізичними
вправами, гімнастикою»

ПЛАТОН — давньогрецький філософ



«Дерево також потребує випаровування
і частого провітрювання за допомогою
вітрів, дощів, холодів, інакше воно
швидко стає слабким і в'яне. Так само
і людському тілу необхідні різні рухи,
діяльність і серйозні вправи»

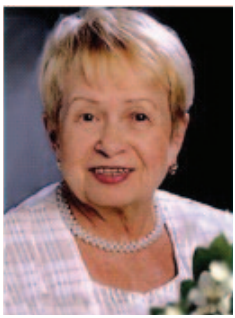
ЯН КОМЕНСЬКИЙ — чеський педагог-гуманіст, письменник, громадський діяч



«...Якщо навіть коли-небудь настане день, коли не буде більше необхідності в давній важкій боротьбі з природою, то все ж вона (м'язова система) завжди буде необхідна для того, щоб дати основу здорового, світлого і веселого життя, дати моральну еластичність нашому характеру, відгострити зігнуте вістря нашої збудливості і зробити нас добродушними і привітними в спілкуванні»

ДЖЕМС УІЛЬЯМ —
американський психолог і філософ

ГРУПА 4.

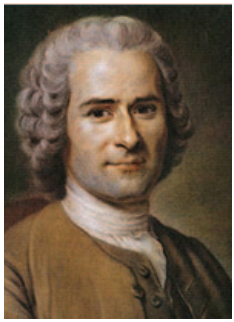


«Спорт –
гармонійний рух, чіткий ритм,
найактивніша форма існування»

ОЛЕКСАНДРА ПАХМУТОВА — композитор

«Фізкультура!
Вона повернула мені все – серце,
гнучкість, витривалість!
І головне – працездатність.
Мабуть, найдорожче з усього,
чим живе людина»

МИКОЛА АМОСОВ — видатний український хірург, який один із перших у Радянському Союзі почав проводити операції на серці



«...10-20 хвилин, витрачені на це (вранішня зарядка) не лише додають бадьорості на увесь день, а й збережуть чимало років життя»

ЖАН-ЖАК РУССО — французький філософ-просвітитель, письменник, композитор

«Спорт допомагає пізнати самого себе, свої можливості, свій характер»

ОЛЕНА ПЄТУШКОВА — олімпійська чемпіонка

Виступи учнів

По ходу виступу варто висвітлювати цитати і портрети видатних людей на екрані

Так, дійсно, спорт – «…особливий, небуденний зодчий. Його будівельний матеріал – людина в русі». Спорт не тільки робить із кволого – сильного, з хворого – здорового. Він допомагає виховати наполегливість і волю розвинути зовнішню і внутрішню красу. Не обов'язково бути чемпіоном – на це здатний не кожний, але кожного разу підніматися на свій особистий чемпіонський п'єдестал може кожний.

Ви прийняли для себе рішення. Намагайтеся добросовісно його дотримуватися. І тоді ви відчуєте у собі позитивні наслідки своєї роботи над власним удосконаленням.

4 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – СПРАВЕДЛИВІСТЬ!

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні усвідомити, що справедливість – одна з основних категорій етики, яка має супроводжувати людину протягом усього її життя за будь-яких обставин.

Базова інформація

Справедливість – поняття про належне, що містить у собі вимогу відповідності діяння і відплати: зокрема, відповідності прав і обов'язків, праці та винагороди, заслуг і їх визнання, злочину і покарання, відповідності ролі різних соціальних верств, груп й індивідів у житті суспільства та їх соціального становища в ньому. В економічній науці – вимога рівності громадян у розподілі обмеженого ресурсу.

Сучасне розуміння поняття «справедливість» подається у новому тлумачному словнику української мови: «Справедливість

– правильне, об'єктивне, неупереджене ставлення до кого, чого-небудь; людські відносини, дії, вчинки, які відповідають морально-етичним і правовим нормам».

Справедливість є однією з основних категорій етики. Як риса характеру, вважається чеснотою.

Справедливість є найважливішою категорією соціально-філософської думки, моральної, правової й політичної свідомості. У Стародавньому Китаї справедливість розуміли як повагу до своїх людей. «У всіх справах немає нічого дорожчого за справедливість. Справедливість може принести користь людям. Присвятивши себе справедливості, станеш досконалим».

У філософії Стародавнього Сходу і Стародавньої Греції справедливість розглядалася як внутрішній принцип існування природи, як фізичний, космічний порядок, що відбивався в соціальному порядку. Багато разів зверталися до проблеми справедливості такі мислителі, як Г. Спенсеру, Дж. Локк.

У народів різних країн уявлення про справедливість складалися стихійно, вони не закріплювалися в текстах, але існували в казках і легендах, передавалися від покоління до покоління.

Безцінні свідчення народної мудрості – міфи, казки, легенди і билини залишили нам уявлення про справедливість. У народних казках добро і справедливість перемагали, їхні герої, долаючи перешкоди, знешкоджували зло.

Соціальна справедливість – один з поширених громадських ідеалів. Його конкретний зміст, а також назва змінювалися протягом історії суспільства.

Згідно з деякими сучасними уявленнями, реалізація принципу н а практиці включає:

- рівність усіх громадян перед законом;
- забезпечення гарантій життєдіяльності людини;
- високий рівень соціальної захищеності.

Здійснення принципу соціальної справедливості має включати:

- забезпечення роботою кожного працездатного;
- гідну зарплату;
- соціальне забезпечення інвалідів та дітей-сиріт;

- вільний доступ громадян до освіти, охорони здоров'я, культури, спорту тощо.

Проведення роботи

➲ Роздайте учням картки з написами:
– справедливість;
– честь;
– право;
– достоїнство;
– обов'язок;
– закон.

Розподіліть учнів на групи шляхом об'єднання в одну групу володарів карток з однаковим текстом.

➲ Прочитайте уривок із «Оди спорту» П. де Кубертена.

О, СПОРТ! ТИ – СПРАВЕДЛИВІСТЬ!
Ти вказуєш прямі, чесні шляхи,
котрі шукають люди для досягнення мети,
поставленої в житті. Ти – безсторонній.
Ти вчиш, що правила змагань – закон.
Ти вимагаєш: «Жоден спортсмен, що виконує вправи
перед глядачами і суддями, не повинен порушувати
ці правила». Ти визначаєш кордони між
видами спорту. Немає судді, вимогливішого і
суворішого, ніж ти сам. Непорушна твоя вимога
справедливих оцінок за істинні досягнення.

➲ Роздайте групам вислови видатних людей про справедливість. Після обговорення у групах один її представник зачитує цитату і висловлює спільну думку групи з приводу розуміння його змісту.

ГРУПА 1.

«Хто не вчинив несправедливості – шанобливий, але більше ніж удвічі достойний пошани той, хто й іншим не дозволяє її чинити»

ПЛАТОН — давньогрецький мислитель, як Піфагор, Парменід і Сократ є основоположником європейської філософії; засновник філософської школи, відомої як Академія Платона

ГРУПА 2.

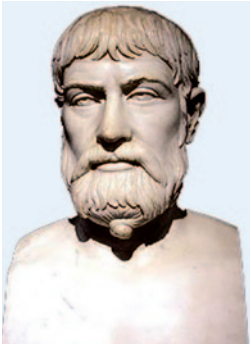
«Справедливість – найвеличніша з доброчинностей, більш дивовижна і яскрава, ніж вечірня або вранішня зірка; тому ми і промовляємо як прислів'я: справедливість включає всі доброчинності»

АРИСТОТЕЛЬ — давньогрецький учений-енциклопедист, філософ і логік, засновник класичної логіки

ГРУПА 3.

«Істина і справедливість – понад усе, адже тільки від них залежить велич нації»

ЕМІЛЬ ЗОЛЯ – французький романіст, критик та політичний діяч



ГРУПА 4.

«Непохитна основа держави – справедливість»

ПІНДАР — давньогрецький поет-лірик, найвидатніший представник урочистої хорової лірики стародавньої Греції. Укладав хорові урочисті вірші, культові гімни, похвальні пісні на честь переможців Олімпійських, Дельфійських та інших ігор

ГРУПА 5.

«Людина... дуже рано набуває почуття справедливості, але дуже пізно або зовсім не набуває поняття справедливості»

ІММАНУЇЛ КАНТ — німецький філософ, родоначальник німецької класичної філософії

ГРУПА 6.

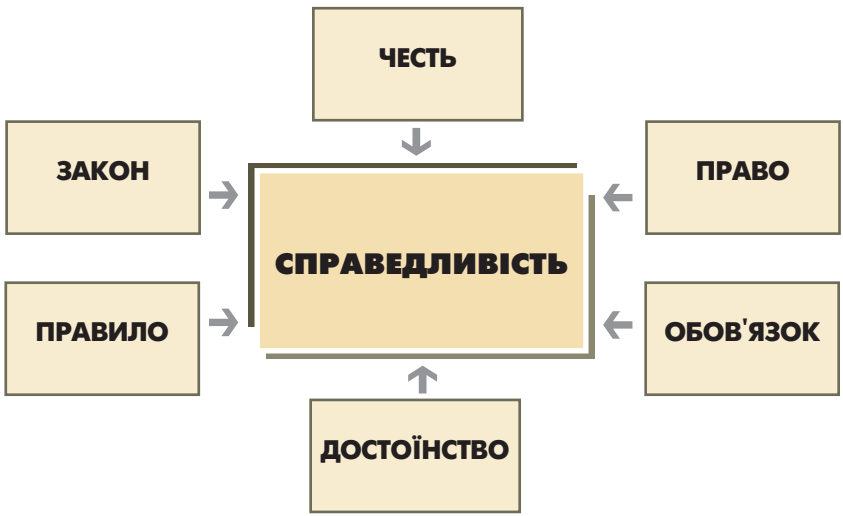
«Відсутність справедливості хоча б де-небудь є загрозою для правосуддя скрізь»

МАРТІН ЛЮТЕР КІНГ — американський проповідник і лідер руху за громадянські права 1960-х років, борець проти расизму. Нагороджений Нобелівською премією миру 1964 р.

Виступи учнів

Обговорення кожної цитати супроводжується висвітленням на екрані портрета її автора.

Ми ознайомилися з думками багатьох видатних людей про суть поняття «справедливість». Аналізуючи ці визначення, ми можемо зробити висновок, що поняття «справедливість» – дуже широке і знаходить місце у всіх галузях діяльності людини і суспільства. Як, на вашу думку, які морально-етичні якості вбирає в себе таке широке поняття як «справедливість»? Давайте запишемо їх! *(Незаповнена схема намальована на дошці. За допомогою учнів учитель заповнює схему).*



Таким чином, справедливість – це моральна якість та чеснота. Вона є елементарною властивістю людини, як моральної істоти у її ставленні до інших людей.

Справедливість – також категорія соціальна і правова. Вона ха-

рактеризує співвідношення явищ з точки зору розподілу благ між людьми, включає співвідношення між роллю окремих людей у житті суспільства та їхнім соціальним положенням, правами і обов'язками, достоїнством людей і його винагородою. Невідповідність між одним та другим оцінюється як несправедливість. Тому почуття – розуміння – осмислення – дія – ось логіка справедливого вчинку.

Справедливість є принципом адекватності суспільних зусиль, спрямованих на відновлення священної рівноваги світу (права), порушеної внаслідок діяльності чи бездіяльності члена (членів) суспільства чи суспільної інституції.

БЛОК 1.

➲ Роздайте групам конверти з інформацією.

ГРУПА 1.

АСТРЕЯ – дочка Зевса й Феміди, богиня справедливості. За давньогрецькою міфологією, вона мешкала на землі у період золотого віку – найпершу і щасливу пору в історії людства, коли люди не знали ні війн, ні турбот, ні страждань, так назвав цей час Гесіод – перший відомий на ім'я давньогрецький поет, засновник дидактичного епосу. Астрея, була останньою з безсмертних, які жили з людьми під час бронзового віку. За словами Овідія – останнього з поетів «золотої доби», Астрея залишила землю наприкінці залізного віку, побачивши падіння людської моралі. Рятуючись від людства, вона піднялася на небеса і втілилася у сузір'я Діви. Вислів «вік Астреї» вживають у значенні: щаслива пора.

Справедливість є принципом адекватності суспільних зусиль, спрямованих на відновлення священної рівноваги світу (права), порушеної внаслідок діяльності чи бездіяльності члена (членів) суспільства чи суспільної інституції.

ГРУПА 2.

СПРАВЕДЛИВІСТЬ – це поняття про належне, пов'язане з невід'ємними правами людини, що змінюються відповідно до історичних умов, а правосуддя – це спосіб здійснення справедливості. Більшість членів сучасного суспільства намагаються жити відповідно до законів і не переступати межу законів. Що ж таке закон?

У перекладі з грецької «закон» означає слово, яке має багато значень. Одне з них – «музичний твір строгої форми». Цікаво, яке відношення воно має до закону? Саме тому, що для греків музика була найдосконалішим виразом порядку. Коли усі звуки узгоджені, людина чує прекрасну мелодію, а коли хоча б один звук виходить із узгодження – вся гармонія втрачається. Там, де у світі все впорядковано, сама собою виникає музика: дивлячись на розмірений рух небесних світил, греки вірили, що вони видають дивовижно гармонійні звуки, «музику сфер», і ми її не чуємо тільки тому, що з малечку до неї звикли. І навпаки, там, де виникає музика, все навколо з безладу приходить до порядку. Коли міфічний Орфей грав на лірі, то дикуни переставали бути дикунами, подавали один одному руки, домовлялися про спільні закони і починали жити родинами, містами, державами.

Музичні інструменти у стародавній Греції

ГРУПА 3.

Стародавні греки уявляли світ і світовий порядок дуже просто. Світ для них більше був схожий на впорядковане родове господарство, яке вела велика сім'я олімпійських богів за допомогою нижчих божеств. Кожний бог скрізь встигав, знав свою справу, побачивши безлад, втручався і встановлював порядок. Про закони тоді ніхто і гадки не мав. Як і в будь-якій родині кожний знає, що і коли йому робити, і кого дослухатися.

Згодом люди почали жити не родовими поселеннями, а містами і державами. Виникла необхідність у новій організації життєдіяльності. Люди почали замислюватися над тим, що мабуть у світі діють якісь загальні закони, яким підпорядковуються і боги, і зірки, і земля, і люди. З того часу думка про загальні закони, які управляють і природою, і суспільством, оволоділа розумом греків.

ГРУПА 4.

Закони природи були предметом теоретичним, до них доходили розумом. Закони суспільства необхідно було створювати самим. І тут розпочалася боротьба. Вельможі говорили: «Ми – нащадки богів і героїв, наші діди і прадіди правили цією державою і передали нам

свій досвід, ми багаті, міцні тілом, навіть грамотні – по справедливості влада повинна належати нам». Народ у протидію мовив: «Нас багато, на війні ми рятуємо державу, в мирний час наш труд годує державу, без нас вельможі безсилі – по справедливості влада повинна належати нам». Справедливість сперечалася зі справедливістю: вирішувати мав закон.

Доки суперечки відбувалися у старих полісах, перемагали старі сили: звички, заповіти батьків. Але коли утворювалися нові поліси, в яких не було звичаїв і традицій, необхідно було створювати нові правила життєдіяльності. Так з'явилися перші продумані людиною закони.

Греки розуміли, що все має свій початок і кінець. Стародавні закони не мали початку, вони брали витоки з прадавніх часів і тому їх дотримувалися. Законотворці боялися, що до нових законів такої поваги не буде і їх будуть змінювати та відміняти. А мати закони, що часто змінюються, – це все одно, що не мати жодних. Тому вони дбали про нерушимість своїх законів.

Прикладом неухильного дотримання законів у Стародавній Греції служить екехерія – священне перемир'я, яке тривало два місяці, коли припинялися всі військові дії й Еліда ставала священною територією, на яку ніхто не мав права вступати зі зброєю.

ГРУПА 5.

Людина живе за законами справедливості. Прикладом цього є козацька система виховання, що заслуговує на увагу в сучасних умовах розвитку суспільства. Козаки, як і їхні предки княжої доби, в своєму житті культивували фундаментальну якість – справедливість. Козацька справедливість – це правда, чесність, щирість, відвертість, самокритичність, уміння бачити свої недоліки та боротися з ними.

У нашій країні ступінь справедливості покликані визначати основний закон – Конституція України –, закони і правосуддя. У розді-

лі Конституції України «Права, свободи та обов'язки людини і громадянина» закріплено широкий спектр прав і свобод людини й громадянина, що охоплює всі без винятку права і свободи, які демократичною світовою спільнотою прийнято вважати за відповідні гуманістичні стандарти у цій сфері суспільного і державного життя. Так, до прав людини зараховано: право на вільний розвиток своєї особистості, невід'ємне право на життя, право на повагу до людської гідності, право на свободу й особисту недоторканність, право на недоторканність житла, право на таємницю листування, телефонних розмов, право на невтручання в особисте й сімейне життя, право на свободу пересування і вільний вибір місця проживання, право на свободу думки й слова, право на свободу світогляду і віросповідання. Крім того, кожний громадянин нашої країни має політичні, економічні та юридичні права.

Закон – нормативно-правовий акт вищої юридичної сили, що регулює найважливіші суспільні відносини шляхом встановлення загальнообов'язкових правил відповідно до Конституції України.

Правосуддя – це справедливість у дії – самостійна галузь державної діяльності, яку здійснює суд шляхом розгляду і вирішення у судових засіданнях в особливій, встановленій законом, процесуальній формі.

ГРУПА 6.

Феміда – загальновизнаний символ правосуддя, давньогрецька богиня права й законного порядку. Головними атрибутами Феміди є меч і терези.

Терези – стародавній символ міри та справедливості. На терезах правосуддя зважують добро і зло, вину і невинність. У стародавній міфологи владики потойбічного світу зважували добрі і злі вчинки людей, і посмертна їхня доля залежала від того, яка чаша переважить. Феміда тримає терези у правій руці.

Меч – символ духовної сили, в руках Феміди він – символ відплати. Меч богині – двосічний, оскільки закон не тільки карає, а й попереджає. Те, що тримає його ліва рука, означає сторону дії, символ сили, «своєї справи».

Мантія – урочисте, ритуальне вбрання, призначене для проведення в ньому певної церемонії, дійства, в даному випадку правосуддя. Одяг покликаний забезпечити духовний перехід у відповідний ритуалу стан і має відповідати характеру дійства, тому так важливо судці носити мантію, залишаючи цивільний одяг для мирських справ.

Пов'язка на очах богині символізує неупередженість. Суддя не бачить відмінності між людьми, він сліпий у тому сенсі, що віддає лише по праву.

➲ Запропонуйте учням поділитися отриманою інформацією з друзями (виступи починайте з групи 1).

➲ Я думаю, що справедливість – це наслідування природі та виконання свого обов'язку – що і є благом людства. Вихідний принцип справедливості – радість. Несправедливість проявляється у нерівності, коли люди наділяють себе більше, ніж інших, різними цінностями, що породжує матеріальну і духовну нерівність.

Бути справедливим – означає виконувати все те, що вимагає закон моралі.

4 УРОК. О, спорт! Ти - справедливість!

Давайте згадаємо любі вашому серцю з раннього дитинства казки, в яких справедливість перемагає.

Виступи учнів

Учні наводять приклади («Попелюшка», «Горбоконик», «Івасик телесик», «Про правду і кривду», «Казка про мертву царівну і семеро богатирів», «Казка про рибака і рибку», «Казка про царя Салтана» та інші).

Запитання для роздумів

- Чому люди роблять погані вчинки?
- Як ви розумієте вислів «Кожний вчинок повинен бути оцінений за заслугами?
- Як, на ваш погляд, чи важко бути справедливим?

Виступи учнів

Учні висловлюють свої думки і бачення.

➲ Кожна добра людина прагне бути справедливою і хоче, щоб у ставленні до неї теж існувала справедливість. Бути справедливим – означає виконувати все те, що вимагає закон моралі. Проте справедливість включає усвідомлення певних знань про виконання належного – писаних законів і моральних принципів.

Почуття справедливості притаманне кожній людині, оскільки совість – моральна складова нашої душі, котра нікуди ніколи не зникає і дає про себе знати. Тому, якщо хтось порушує наші права, ми одразу вимагаємо встановлення справедливості.

Справедливість – це відповідність прав і обов'язків. Ми говоримо про справедливість у суспільстві, якщо бачимо, що дотримано прав і обов'язків його громадян.

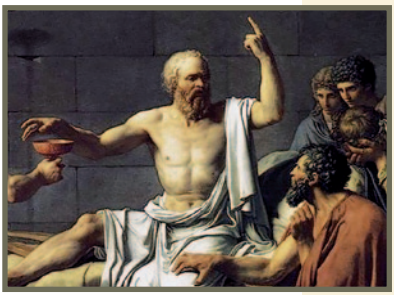
Справедливість присутня в усіх аспектах життя людини і суспільства. Вона встановлює відповідність у природі: кожному своє. Нам хотілося б, щоб справедливість була завжди і в усьому, і ми її шукаємо.

На останок хочу розповісти вам одну історію. Вона відбулася у сиву давнину у стародавньому місті, де мешкав великий мудрець. Про його мудрість знали далеко за межами його рідного міста. Та була в місті людина, яка заздрила його славі. І ось вирішив він вигадати таке запитання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Пішов він на поле, упіймав метелика, посадив його між долонями і подумав: «Запитаю я у мудреця: скажи, о мудріший, який метелик у мене в долонях – живий чи мертвий? Якщо він скаже – живий, я зімкну долоні і метелик помре, а якщо він скаже мертвий, я розкрию долоні і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший». Так все і сталося. Він упіймав метелика, посадив його між долонями і пішов до мудреця. І запитав того: «Який метелик у мене в руках, о мудріший: живий чи мертвий?» І тоді мудрець відповів: «Усе у твоїх руках».

Усе у ваших руках, любі діти! Добрі вчинки і діла залежать тільки від вас!

БЛОК 2.

➲ Поняття «справедливість» має давню історію. Справедливості приділяли увагу давньогрецькі мислителі-філософи Сократ, Платон, Аристотель (фотографії висвітлювати на екрані під час розповіді).



Сократ вважав справедливістю слідування мудрості, істинному знанню, порядку речей. Він говорив: «Справедливість і будь-яка інша доброчинність є мудрість. Справедливі вчинки і взагалі усі вчинки, засновані на доброчинності, прекрасні і добрі».

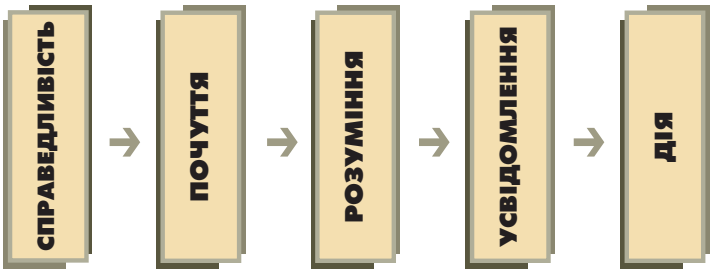
Платон вбачав справедливість як одну з чотирьох доброчинностей поряд із мудрістю, мужністю і розсудливістю.

Аристотель розглядав справедливість як розмірність і організацію розумної рівноваги.

Для Іммануїла Канта справедливість проявляється як виявлення обов'язку.

Із проблемою моральної свободи пов'язував справедливість Гегель.

Справедливість – категорія соціальна і правова. Вона характеризує співвідношення явищ із точки зору розподілу благ між людьми, включає співвідношення між роллю окремих людей у житті суспільства та їх соціального положення, правами і обов'язками, достоїнством людей та його винагородженням. Невідповідність між ними оцінюється як несправедливість. Тому логічною побудовою справедливого вчинку можна вважати таку схему:



Між членами сучасного суспільства постійно відбуваються взаємодії. І часто між ними з різних питань виникають суперечки, в яких один одному починають протидіяти дві або декілька сторін. Саме тут на допомогу приходить справедливість. Вона допомагає їм розібратися у протиборстві і зрозуміти, хто правий, а хто винний. Не завжди люди у вирішенні своїх протиріч досягають справедливості. У таких випадках у дію вступає правосуддя, яке здійснюється на підставі певних законів, без яких воно неможливе. Без законів не може існувати держава, оскілки вони підтримують порядок і регулюють суспільні стосунки.

Справедливість – це відповідність людських стосунків правовим нормам. А чи поширюється це правило на сферу спорту, на олімпійський рух?

Виступи учнів

➲ Так, дійсно, і олімпійський рух, і будь-яка спортивна діяльність проводяться відповідно до своїх законів і правил.

Ще у V ст. до н. е. Агид II, цар Спарти (427–402 рр. до н. е.), слухаючи хвалу елейцям за чудове і справедливе проведення Олімпійських ігор, говорив: «Ось, і правда, велика справа – один раз на чотири роки дотримуватися справедливості».

Проведення роботи

➲ Роздайте учням конверти, щоб вони ознайомилися з інформацією, що там знаходиться.

ГРУПА 1.

Олімпійська хартія – це сукупність основоположних принципів олімпізму, правил і офіційних роз‘яснень, затверджених Міжнародним олімпійським комітетом (МОК).

Олімпійська хартія регламентує структуру, механізм дій і процеси олімпійського руху і визначає умови проведення Олімпійських ігор.

Основи Олімпійської хартії були розроблені П'єром де Кубертеном і його однодумцями і затверджені на І Міжнародному атлетичному конгресі, що відбувся у 1894 р. в Парижі (Франція).

Завдання Олімпійської хартії:

➲ Олімпійська хартія як головний інструмент, що має характер основного закону, регламентує основоположні принципи й невід'ємні цінності олімпізму.

➲ Олімпійська хартія є статутом Міжнародного олімпійського комітету.

➲ Олімпійська хартія визначає основні права та обов'язки трьох головних складових олімпійського руху, а саме: Міжнародного олімпійського комітету, міжнародних спортивних федерацій і національних олімпійських комітетів, а також оргкомітетів з проведення Олімпійських ігор, які забов'язані виконувати її положення.

ГРУПА 2.

Відповідно до Олімпійської хартії, на церемонії відкриття Олімпійських ігор один із спортсменів проголошує олімпійську клятву від імені всіх атлетів: «Від імені усіх спортсменів я обіцяю, що ми будемо брати участь в цих Олімпійських іграх, поважаючи і керуючись правилами, за якими вони проводяться, в істинно, спортивному дусі, на славу спорту і в ім'я честі своїх команд без застосування допінгу».

Уперше олімпійську клятву проголосив бельгійський фехтувальник **ВІКТОР БУАН** на Іграх Олімпіади 1920 р. в Антверпені. На перших зимових Олімпійських іграх 1924 р. в Шамоні аналогічну клятву виголосив французький гірськолижник Каміль Мандрійон.

У 2000 р. на Іграх Олімпіади в Сіднеї уперше пролунала клятва суддів: «Від імені всіх суддів і офіційних осіб я обіцяю, що ми будемо виконувати наші обов'язки на цих Олімпійських

іграх із повною безпристрасністю, поважаючи і дбаючи про правила, за якими вони проводяться, в істинно, спортивному дусі».

Ці клятви забов'язують учасників Олімпійських ігор дотримуватися встановлених правил і проводити змагання в «істинно, спортивному дусі». Олімпійська клятва складається із двох частин: дотримання правил і поведінка у спортивному дусі. Поняття «справедлива гра» охоплює обидві ці частини.

Справедлива гра демонструє відносини та моделі поведінки у спорті, які узгоджуються з переконанням, що, спорт є етичним заняттям. Він виключає акти насильства, брехню, використання заборонених речовин тощо.

Справедлива гра не означає дотримання письмових правил, скоріше, вона описує правильні стосунки між атлетами і правильний дух, який виявляється у повазі один до одного й оберігає від фізичних і психічних травм. Чесність означає спробу поставити себе на місце іншого і діяти, виходячи з цього. Справедлива гра – це передусім, питання особистих переконань.

ГРУПА 3.

Кодекс спортивної етики Ради Європи «Справедлива гра – шлях до перемоги» є заявою про наміри, прийняті міністрами європейських країн, відповідальних за спорт. Кодекс забезпечує міцну

етичну основу для боротьби з негативними проявами у сучасному суспільстві, які підривають традиційну основу спорту, побудовану на справедливій грі, почутті дружби.

Поняття «Справедлива гра» – це не просто слідування правилам у спортивній діяльності, воно включає поняття «дружба», «повага», вшанування атмосфери, в якій відбуваються заняття або змагання. Справедлива гра – це спосіб мислення, а не тільки поведінка. Вона виключає оману, вживання допінгу, насильство, образу, нерівні можливості.

«Справедлива гра» – поняття позитивне. Кодекс визнає, що, спорт є суспільною культурною діяльністю, яка за дотримання правил «справедливої гри» збагачує суспільство і зміцнює дружбу між народами. Спорт визнається також індивідуальною діяльністю, яка надає можливості для самовдосконалення, самовираження і реалізації особистих досягнень, набуття навичок і демонстрації майстерності, а також формування бережливого ставлення до довкілля.

ГРУПА 4.

Комісія Міжнародного олімпійського комітету (МОК) з етики створена у 1999 р. Етичний кодекс МОК застосовується до членів МОК, усіх національних олімпійських комітетів, організаційних комітетів Олімпійських ігор, міст, що претендують на організацію Олімпійських ігор, і учасників Олімпійських ігор.

Комісія складається з двох членів МОК, одного, спортсмена і шести незалежних осіб, відомих своїм неупередженим ставленням, компетентністю та міжнародною репутацією.

Комісія відповідає за:

- пропаганду позитивної етики;
- забезпечення чіткості і застосування правил;
- забезпечення всеохоплюючого, реалістичного й ефективного вирішення етичних проблем.

ГРУПА 5.

Спорт без правил неможливий. Для кожного виду спорту розроблені свої правила, за якими проводяться змагання всіх рівнів. Правила дозволяють учасникам мати рівні шанси на перемогу незалежно від походження, статі, релігійних переконань і кольору шкіри учасників. Титули здобуваються наполегливою роботою. І в змаганнях немає місця будь-яким проявам дискримінації. Тому дотримання правил і покарання за їх недотримання входить до інтересів спортсменів, тренерів, офіційних осіб та уболівальників.

Відмітною рисою спорту є те, що атлети, обравши певний вид спорту, добровільно приймають його правила. Вони розуміють, що правила необхідно поважати і дотримуватись їх виконання. Без правил нема змагань.

В античні часи порушники правил Олімпійських ігор встановлювали за власні кошти бронзові статуї Зевса – заніси – при вході до стадіону, які були покликані нагадувати атлетам про дотримання правил і чесну поведінку під час змагань.

На сучасних Олімпійських іграх, на жаль, теж зустрічаються випадки недотримання і правил змагань, і етичних правил з боку атлетів, суддів, офіційних осіб. Порушення правил призводять до суворого покарання – дискваліфікації.

ГРУПА 6.

Які ж бувають причини порушення правил?

Деякі гравці навмисно порушують правила і приймають покарання, тому що за певних обставин це може бути значно вигідніше: наприклад, торкнутися м'яча рукою у футболі і дозволити команді-суперниці провести вільний удар, щоб далі гра йшла своїм ходом. Деякі гравці можуть сперечатися про те, що обумовлено у правилах, і таким чином збити темп гри. Проте, раніше обдумані наміри порушити певні правила, навіть якщо за це приймається покарання, суперечать олімпійській клятві і принципам «Справедливої гри».

Іноді помилки допускаються і в суддівстві. Особливо це стосується змагань, в яких застосовується суб'єктивне суддівство: у стрибках у воду, фігурному катанні, спортивній і художній гімнастиці. У цих видах спорту суддя може допустити навмисну помилку під час суддівства.

Трапляються прикрі випадки, коли арбітр може відійти від принципу упередженості на користь суперників із конкретної країни, групи країн, континенту або етнічної групи. Упереджене застосування правил є першочерговим завданням офіційних осіб, і це включено до тексту клятви суддів та офіційних осіб.

Виступи учнів

Починати з групи 1.
Фотографії висвітлюйте на екрані.

➲ Запишіть на дошці запитання. Запропонуйте обговорити відповіді в групах. Після цього проведіть дискусію.

Запитання для роздумів

- Які документи спрямовані на дотримання принципів справедливості в спорті?
- Навіщо потрібні правила?
- Чи всі правила хороші? Як можна відрізнити хороші правила від поганих? (правила, що дискримінують частину учасників, або такі, в яких немає сенсу).
- Чому важливо дотримуватися правил у спорті і в житті?
- Чи суперечить порушення правил принципам «Справедливої гри»?
- Чи траплялося, що ви порушували правила гри? Якщо так, яких покарань ви зазнавали?

Дискусія учнів

Учні висловлюють свої думки і бачення.

➲ Ми з вами дійшли висновку, що як в житті, так і у спорті справедливість настає лише тоді, коли всі, причетні до певної діяльності, суворо дотримуються виконання законів і правил, що покликані справедливо працювати як у ставленні до негативних, так і до добрих вчинків.

У спорті, на жаль, трапляються прикрі несправедливі випадки. А як вони закінчуються, ми з вами дізнаємося через декілька хвилин.

Розкрийте конверти, які знаходяться на ваших столах, і ознайомтеся з інформацією, що там знаходиться.

ГРУПА 1.

У 1938 р. на Олімпійському стадіоні фінської столиці пройшли національні змагання з легкої атлетики. У бігу на 100 м перемогу здобув представник спортивного клубу «Маккабі» **АВРААМ ТОКАЗІЄР**. Те, що він фінішував першим, було добре видно не тільки глядачам, а й суддям. Документально це було відбито на фотографії, опублікованій у місцевій газеті.

Проте організатори змагань, не пояснюючи причин, оголосили переможцем фінського спринтера Аапе Саволайнена, а Токазієра за підсумками перемістили на четверте місце. Голова федерації легкої атлетики Фінляндії Веса Хармаакорпі відмітив: «Будь-яка маніпуляція суперечить принципам спорту. Судді тоді явно помилилися. Від імені нашої федерації ми хотіли б принести свої вибачення всім, хто постраждав у цій ситуації. Авраам Токазієр тепер офіційно визнаний переможцем тих змагань».

Федерація легкої атлетики Фінляндії встановила історичну справедливість, скорегувавши результати бігу на 100 м на змагання, які відбулися 75 років тому в Гельсінкі.

ГРУПА 2.

Британський атлет **ТОМАС ДЕЙЛІ** на Іграх XXX Олімпіади 2012 р. в Лондоні став третім у стрибках у воду з десятиметрової вишки. Одну зі спроб спортсмен мусив повторити з дозволу суддів, оскільки був осліплений спалахами камер з трибун. «Це було справедливе рішення з боку суддів. Взагалі, перед стартом оголошують, що не можна робити зйомки зі спалахами, бо це заважає спортсменам. Регламент передбачає можли-

вість надати спортсмену повторити стрибок у подібній ситуації, коли він дезорієнтований. Було видно, що Томасу дійсно завадили виконати стрибок так, як він уміє», – зазначив спортивний директор збірної команди Великої Британії.

ГРУПА 3.

На Іграх XXIV Олімпіади 1988 р. **ДУАЛЕТ ТУРЛИХАНОВ** у фіналі турніру з греко-римської боротьби у ваговій категорії до 74 кг поступився південнокорейському атлету Кім Юн Наму. Проте, як з'ясувалося пізніше, до цього мали відношення судді. Через багато років справедливість було встановлено і замість срібної медалі на грудях Дуалета Турлиханова засяяла заслужена золота олімпійська нагорода.

ГРУПА 4.

Міжнародний союз ковзанярів (ISU) дискваліфікував на два роки американського, спортсмена **САЙМОНА ЧО**, бронзового призера XXI зимових Олімпійських ігор 2010 р. у Ванкувері, за навмисне псування інвентарю суперника і порушення кодексу етики. Чо зізнався, що навмисно пошкодив ковзани одному з конкурентів на командному чемпіонаті світу 2011 р., що проходив у Варшаві, канадцю Олівьє Жину. Через це Жин не

вийшов на старт, а збірна команда Канади у фіналі фінішувала четвертою. Американський союз ковзанярів оприлюднив рішення ISU про дворічну дискваліфікацію Чо. Строк дискваліфікації спортсмена закінчувався 4 жовтня 2014 р. Таким чином спортсмен не зміг взяти участь в XXII зимових Олімпійських іграх в Сочі,

Раніше Чо зізнався, що пошкодив ковзани Жина на вимогу тренера збірної СІЛА Чуна Джа-Су, який заперечував ці обвинувачення. Проте ISU також дискваліфікувала тренера на два роки з формулюванням «за порушення кодексу спортивної етики».

ГРУПА 5.

Американський атлет (індіанець за походженням) **ДЖЕЙМС ТОРП** здобув дві золоті медалі з легкоатлетичного п'ятиборства та десятиборства на Іграх V Олімпіади 1912 р. у Стокгольмі. За підсумками змагань він здобув перемогу у восьми із 15 дисциплін цих видів. Його рекордний результат – 8 413 очок – перевищував попередній рекорд на 998 очок і протримався понад два десятиліття. Нагороджуючи американського атлета, шведський король Густав сказав: «Сер, ви найвидатніший атлет світу».

Цікавий факт, що перед стартом у Торпа вкрали легкоатлетичні черевики, і він був змушений виступати (і вигравати дві золоті медалі) у двох черевиках різних пар, які він знайшов у кошику для сміття.

Після повернення команди додому, перемогою Торпа пишалася вся країна. Але він і гадки не мав, що радість триватиме недовго. Незабаром з'явилася інформація про те, що за два роки до Олімпійських ігор Джим Торп грав у бейсбол в якійсь напівпрофесійній команді, отримуючи за це винагороду у 60 доларів на місяць, чим порушив свій статус спортсмена-любителя.

Олімпійські медалі у спортсмена були відібрані Міжнародним олімпійським комітетом. Це рішення викликало численні суперечки, які тривали майже 70 років. Пізніше багато спеціалістів прийшли до висновку, що позбавлення нагород мало дискримінаційний характер, адже Торп за походженням був індіанцем.

У 1983 р. Торпа було офіційно поновлено у правах олімпійського чемпіона. Оскільки на той момент офіційного дозволу на участь професіональних атлетів в Олімпійських іграх не існувало, формальною підставою для відновлення був той факт, що дискваліфікація відбулася більше, ніж через півроку після змагань, тоді як правила 1912 р. давали на винесення подібних рішень не більше 30 днів.

Справедливість взяла гору. Проте сам видатний атлет цього вже не побачив.

ГРУПА 6.

У стрибках на батуті існує правило, що всі суперечливі питання вирішуються до моменту нагородження спортсмена. Якщо, спорт-смена нагороджено, то ніхто не має права позбавити його медалі та переглянути підсумкові результати. Проте, судді – теж люди, і вони можуть помилятися.

Так трапилося і на чемпіонаті світу, що проходив у 2001 р. в данському місті Оденсі. Рефері помилилися з коефіцієнтом складності у

виступі російської спортсменки **ІРИНИ КАРАВАЄВОЇ**, олімпійської чемпіонки 2000 р., на дві соті бала. Різниця із суперницею у Ірини становила 0,1 на користь російської спортсменки. Якщо б помилка не відбулася, з таким самим відривом перемогла б німецька спортсменка Ане Догонадзе. Ірина одразу вирішила, що медаль необхідно повернути. Проте це було не так просто. Необхідно було надіслати офіційного листа до Міжнародної федерації гімнастики, яка переглянула прохання Караваєвої і прийняла рішення пропонувати спортсменкам обмінятися нагородами. За свій справедливий вчинок Ірина Караваєва була удостоєна ордена «Фейр-плей».

➲ Запишіть на дошці запитання для роздумів, які учні обговорять у групах. Проведіть дискусію за цими запитаннями.

Запитання для роздумів

- За яких причин може проявитися несправедливість у спорті? (помилки суддів, вживання заборонених препаратів, расова дискримінація, нехтування спортсменами моральними принципами та їхніми тренерами.)
- Як ти ставишся до вчинку тренера збірної США ковзанярського, спорту Чуна Джа-Су?
- Як, на твою думку, повинен був поступити американський ковзаняр Саймон Чо? Чи відпо-

відає його вчинок принципам справедливої гри?

- Чи повинні уболівальники на спортивних спорудах дотримуватися принципів справедливої гри? Які негативні вчинки, на жаль, ще можна спостерігати під час змагань, і до чого вони можуть призвести?
- Як, на твою думку, чи мають право судді помилятися? Які покарання вони повинні нести за свої помилки?
- Якими моральними якостями треба володіти, щоб зробити такий вчинок як Ірина Караваєва? Чи зміг би ти зробити такий благородний вчинок?

Справедлива гра – невід'ємна важлива умова успішного розвитку спорту. Завдяки справедливій грі виграють усі – від окремих осіб до, спортивних організацій, країн, світової спільноти. На всіх нас лежить відповідальність за поширення і дотримання справедливої гри.

Всесвітній день соціальної справедливості – 20 лютого – було започатковано Генеральною Асамблеєю ООН (резолюція № A/RES/62/10) 18 грудня 2007 р. Це свято було встановлено для того, щоб привернути увагу всього людства до необхідності прагнення до соціальної справедливості. Справедливість – це основа демократичного суспільства, яке забезпечує всім своїм членам рівні права і можливості. Соціальна справедливість декларує повагу до кожної людини, нації і держави.

2009 р. в Україні вперше відзначався цей день. Прийняття Указу Президента України «Про День соціальної справедливості» та відзначення на державному рівні Всесвітнього Дня соціальної справедливості сприяє акцентуванню уваги суспільства, органів державної влади, суб'єктів господарювання, громадських органі-

зацій на вирішенні питань соціальної справедливості та соціального захисту, подолання бідності, забезпечення повної зайнятості, гідної праці, гендерної рівності, соціального добробуту і в цілому у соціальній справедливості для всіх громадян України.

Додаток

Матеріал для використання за даною темою

Вислови про справедливість

- Справедливість має буди сильною, а сила – справедливою.
- Єдине, що хороша людина повинна робити – це бути справедливою.
- Справедлив ість – це істина у дії.
- Коли справедливість зникає, то не залишається нічого, що могло б додати цінності життю.

❖ ❖ ❖

Французький гірськолижник **ЖАН-КЛОД КІЛЛІ** дуже добре виступив у слаломі на зимових Олімпійських іграх 1968 р. у Греноблі. Його суперник, Карл Шранц з Австрії, також добре стартував, але, не доїхавши до фінішу, зупинився. Пояснюючи суддям свою зупинку він зазначив, що посередині

траси дорогу йому перебігла якась людина у чорному одязі, через це він не зміг закінчити спуск.

За правилами забороняється будь-кому зі сторонніх бути на трасі. Тому Шранц наполягав на повторному спуску. Під час повторного спуску він показав відмінний результат, який дозволив йому обійти Жан-Клода.

Проте, після детального аналізу ситуації суддями було прийнято рішення віддати перемогу Жан-Клоду. Виявилося, що Карл пропустив одну з контрольних точок під час проходження траси, після чого зупинився і повідомив про стороннього на трасі. Жодний із суддів не підтвердив присутність сторонніх на трасі. Тому Шранца було дискваліфіковано, а медаль отримав Жан-Клод Кіллі.

❖ ❖ ❖

ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1932 Р. У ЛЕЙК-ПЛЕСІДІ. До цього часу у ковзанярському спорті спортсмени європейських країн звикли рухатися по колу траси поодинці. Проте, коли вони прибули на Ігри в Америку, виявилося, що у правила змагань було внесено корективи, і тепер усі спортсмени мали стартувати одночасно (загальний старт сьогодні існує тільки на коротких дистанціях). Зупинили забіг, зробили зауваження спортсменам за «байдикування» і призначили повторний старт.

Відразу після загального старту європейські спортсмени намагалися не відставати від основної групи. Але найцікавіше сталося тоді, коли було пройдено половину дистанції 1500 м. Судді зупинивши забіг, зробили за-

уваження спортсменам за «байдикування» і призначили повторний старт. Європейці, вкінець заплутавшись, стартували ще гірше, а «чесні» американці отримали багато золотих медалей. Ось така буває чесна гра.

❖ ❖ ❖

Данська наїзниця **ЛІЗ ХАРТЕЛЬ** у 1944 р. захворіла на поліомієліт, будучи вагітною. Незважаючи на те, що через хворобу її майже повністю паралізувало Ліз, змогла народити здорову дитину. Але неймовірно те, що не дивлячись на значно обмежені рухові можливості, вона продовжила тренуватися, і через три роки, у 1947 р., знову сіла на коня, незважаючи на те що її ноги нижче колін не рухалися. Вона сідала і сходила з коня зі сторонньою допомогою. Не дивлячись на це, спортсменка здобула срібну медаль на чемпіонаті Данії у 1952 р. На п'єдестал пошани жінка змогла піднятися за допомогою чемпіона, шведського, спортсмена Генрі Саінта Кіра. Оце приклад взаємодопомоги! У наступні роки Ліз продовжувала тренуватися і здобула срібну медаль у кінних змаганнях на Іграх Олімпі-

❖ ❖ ❖

У хокей, як відомо, грають справжні чоловіки. Але повинні вони грати за певними правилами. Деяким хокеїстам не вдається стримувати себе, і тоді починаються дива. Так, шведський хокеїст Карл Оберг в одній з ігор проти команди Канади у 1964 р. настільки «розпереживався», що вдарив канадського тренера Девіда Бауера ключкою. Сам по собі цей вчинок

огидний, але він стає ще гіршим, якщо додати, що ім 'я тренера – отець **ДЕВІД БАУЕР** – католицький священик.

В іншій команді та в інший час цей вчинок викликав би величезну бій-

ку, але Девід публічно простив Карла, символічно прикривши його голову своїм светром, і закликав свою команду продовжити далі гру і не мстити кривднику. Це прохання було виконано, і канадська команда перемогла з рахунком 3 : 2.

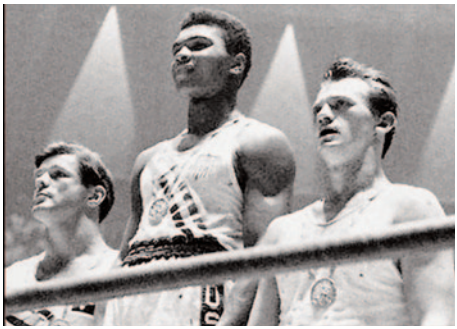
❖ ❖ ❖

Кассіїус Клей, відомий у професійному боксі як **МОХАММЕД АЛІ,** на Іграх Олімпіади 1960 р. у 18-річному віці здобув золоту олімпійську медаль у ваговій категорії до 81 кг. Крім своєї майстерності Кассіус вирізнявся дружелюбством і відкритістю, чим завоював прихильність багатьох американців.

Повернувшись з Олімпійських ігор, він настільки був гордий своєю перемогою, що не знімав своєї медалі. Одного разу він зайшов до ресторану, але йому відмовили в обслуговуванні і попросили вийти – цей ресторан був тільки для білошкірих. Кассіус пальцем показав на медаль і сказав, що він – олімпійський чемпіон, але йому знову було відмовлено в обслуговуванні. За словами його брата Рахмана, Клей був прикро вражений, пішов на міст через річку Огайо і викинув свою медаль у воду.

Тільки через 40 років на Іграх Олімпіади 1996 р. в Атланті, де вже хворому на хворобу Паркенсона Мохаммеду Алі випала честь запалити

олімпійський вогонь на церемонії відкриття, президент МОК Хуан Антоніо Самаранч провів повторну церемонію нагородження, вручивши чемпіону дублікат втраченої медалі.



❖ ❖ ❖

Марокканка **НАВАЛЬ ЕЛЬ МУТАВАКЕЛЬ** використала свої спортивні здібності для отримання стипендії і вступу до Університету Айови. У 1984 р. вона стала єдиною жінкою в олімпійській збірній команді Марокко на Іграх XXIII Олімпіади 1984 р. в Лос- Анджелесі.

Дівчина пробігла 400-метрову дистанцію з бар'єрами швидше за всіх і принесла першу золоту медаль своїй країні, ставши першою мусульман-

кою та першою представницею Африканського континенту, яка здобула золоту олімпійську медаль. На батьківщині її визнали як національного героя. Користуючись своїм успіхом, атлетка взяла за мету допомогти жінкам у всьому світі продемонструвати свої спортивні досягнення. Вершиною її зусиль стала організація 10-кілометрового жіночого забігу у Касабланка, який і досі збирає десятки тисяч спортсменок.

Відважна жінка колись сказала: «Моє спортивне життя почалося з 400-метрового забігу з бар 'єрами, і це схема всього мого життя – рухатися вперед і долати перешкоди».

У 1998 р. Наваль Ель Мутавакель увійшла до складу Міжнародного олімпійського комітету, а 2012 р. – була обрана віце-президентом МОК.

❖ ❖ ❖

На Іграх Олімпіади 2004 р. в Афінах російський велогонщик **В'ЯЧЕСЛАВ ЄКИМОВ** фінішував другим і отримав срібну медаль. Першість тоді виборов американський велосипедист Тайлер Хемільтон. Проте, антидопінговий комітет запідозрив Хемільтона у вживанні допінгу. Розслідування тривало вісім років і закінчилося не на користь американського велосипедиста.

За рішенням Міжнародного олімпійського комітету Тайлера Хемільтона було позбавлено звання олімпійського чемпіона і відібрано золоту медаль, яку по справедливості було передано російському спортсмену В'ячеславу Єкимову.

Володарем срібної медалі став представник команди США Боббі Юлич, а бронзової – Майкл Роджерс з Австралії, який показав четвертий результат.

❖ ❖ ❖

На чемпіонаті світу з гімнастики 2005 р. у Мельбурні російський гімнаст **МИКОЛА КРЮКОВ** після закінчення кваліфікаційних змагань звер-

нувся до суддівської колегії з проханням змінити його оцінку за виступ на перекладині у бік зменшення. Крюков сказав, що як тільки він почув свою оцінку, зрозумів, що вона завищена, що він вийшов до фіналу вправ на перекладині незаслужено і що його місце повинен зайняти Фабіон Хамбюхен, гімнаст із Німеччини. Після наради арбітри встановили, що оцінка Крюкова дійсно завищена, оскільки розраховувалася з більш високої «бази».

Комітет Fair Play МОК направив російському гімнасту Миколі Крюкову, абсолютному чемпіону світу 1999 р., олімпійському чемпіону 1996 р. у командній першості, вітальний лист із привітанням, в якому назвав його «взірцем чесної гри і благородства у спорті». Ось така вона – спортивна справедливість і спортивний дух!

❖ ❖ ❖

Переможцем Ігор IX Олімпіади 1928 р. в Амстердамі з марафонського бігу став алжирець за походженням **АХМЕД БУГЕРА ЕЛЬ-КАФІ**, який виступав за команду Франції. Його нагорода на тих Іграх була єдиною золотою медаллю для збірної команди Франції. Протягом місяця після закінчення Ігор атлет був національним героєм. Проте олімпійський успіх не приніс йому удачі. У той час суворо стежили за дотриманням любительства в олімпійському спорті, а молодому атлету треба було на щось жити. У 1929–1930 рр. спортсмен уклав угоду з американським цирком і здійснював турне по США, змагаючись у бігу з людьми і тваринами. Оскільки він отримував за це гроші, то після повернення до Франції Олімпійський комітет відмовив йому в участі в Іграх Олімпіади. Для спортсмена почалися важкі часи

образ і поневірянь. Він надовго зник з поля зору. Тільки у 1956 р. інший алжирець Ален Мімун, ставши олімпійським чемпіоном з марафонського бігу, відшукав Ель-Кафі, який жив у злиднях. Знаходячись у зеніті слави та маючи благородне серце, Ален Мімун розповів про долю Ель-Кафі президенту Рене Коті. Після цього газета L'Equipe оголосила збір коштів на пенсіон для забутого олімпійського чемпіона.

Ахмед Бугера Ель-Кафі загинув у 1959 р. у результаті вибуху, влаштованого бойовиками Алжирського фронту національного визволення.

5 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – ВИКЛИК!

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні зрозуміти, що, спорт дозволяє розкрити феноменальні фізичні і психічні можливості людини.

Базова інформація

Тіло людини створене з величезним запасом можливостей. Природним даром людина користується дуже рідко, один-два рази за життя, а інколи цей запас не використовується ніколи.

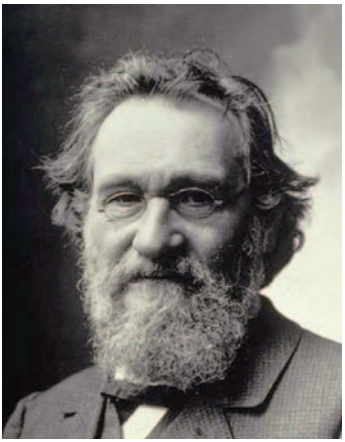
Академік **МИКОЛА АМОСОВ** стверджував, що запас міцності «конструкції» людини, має коефіцієнт близько 10, тобто є органи і системи людини, які можуть виконувати навантаження і витримувати напруження приблизно у 10 разів більші, ніж у звичайному житті. Добре відомо, що людина може нормально жити і працювати, маючи невелику частину здорової печінки або селезінки, тільки одну нирку або навіть її частину. Під час напруженої розумової діяльності в роботу включається лише 10-15 % клітин кори головного мозку.

Можна навести не менш яскравий приклад, коли люди з багаторічним темпом читання 30-40 сторінок за годину, після навчання прийомів прискореного читання підвищували швидкість у 10 і більше разів без шкоди для смислового сприйняття прочитаного.

Відомий випадок коли жінка під час пожежі витягла ковану скриню зі своїм скарбом, а коли пожежу загасили, не змогла його зсунути з місця, а четверо пожежних ледве затягли його назад.

Академік Амосов визначав здоров'я як суму резервних потужностей основних функціональних систем. Наприклад, якщо серце у стані спокою перекачує 4 л крові, а під час роботи великої потужності – 20 л, то коефіцієнт його резерву дорівнює 5.

І так стосовно всіх органів. Хвороба розвивається там, де коефіцієнт менший. Кожний орган людини має 7-10-кратний запас потужності, і треба дуже постаратися, щоб викликати в ньому хворобу.



Російський учений **ІЛЛЯ МЕЧНИКОВ** довів, що в організмі людини клітини можуть змінюватися сім разів. За часом це близько 150 років – такий термін життя, як довела наука, відпущено людині. Щоб жити довго, людина повинна бути фізично, психічно і соціально здоровою.

Запас міцності – гарантія нашого виживання, біологічний захист, і використовується він в особливих умовах. Страх і відчуття самозбереження у момент екстремальної ситуації «дозволяє» організму людини використовувати повністю цей запас. Та переважно люди вдаються до свого недоторканого запасу дуже рідко. Проте, використавши одного разу весь запас своїх можливостей, людина потім все життя не перестає дивуватися, як це їй вдалося.

Шокуючі спостереження було проведено у різних країнах світу. Виявилося, що люди здатні на феноменальні фізичні і психічні подвиги, демонструючи дива сили і витривалості.

Проведення роботи

➲ Розподіліть учнів на групи шляхом вибору карток, на яких зображено ігрові, зимові та водні види спорту, єдиноборства.

➲ Роздайте групам картки з інформацією та фотографії із зображенням надзвичайних фізичних і психічних якостей людини. Запропонуйте представнику кожної групи прочитати інформацію вголос (відповідне фото висвітліть на екрані).

ГРУПА 1.

Житель м. Коломия Івано-Франківської обл. **ОЛЕКСІЙ ГУЦУЛЯК** встановив рекорд України в категорії «Людина, унікальні можливості» з перебування в снігу без одягу. Він пролежав у сніговій кучугурі 34 хв. 4 с. Рекорд зафіксували члени експертної комісії, до складу якої увійшли представник національного проекту «Книга рекордів України», журналісти, підприємець та лікар швидкої медичної допомоги. Рекорд світу у цій номінації належить японцю, який пролежав під снігом 45 хв.

ГРУПА 2.

Пам'ять **ДОМІНІКА О'БРАЙЄНА**, мешканця англійського графства Хертфордшир, було визнано надздібностями. Навчання у школі давалося йому складно. Знання зовсім не затримувалися. Школу він так і не закінчив. Диво відбулося 1988 р., коли О'Брайєн побачив по телевізору Крейтона Карвеллу, здатного за 2 хв. 59 с. запам'ятати 52 карти у певному порядку. О'Брайєн вирішив спробувати. Він почав перекладати карти, одночасно пов'язуючи з кожною з них якесь враження зі свого життя.

Тренування проходили три місяці і за цей час він став зовсім іншою людиною. За Домініком – два рекорди, занесені до Книги рекордів Гіннесса. Колоду карт він запам 'ятовував за 43 хв. 59 с., на одному із змагань обійшов самого Карвеллу, передача про якого так змінила його долю.

Крім того, ця людина-феномен за годину запам'ятовує близько 300 іншомовних слів, а два-три дні після того легко читає на незнайомій мові. «Якби у мене у 13 років була така пам'ять, як після тридцяти!» – із сумом говорить англієць, який так і не довчився.

ГРУПА 3.

Російський богатир **Іван ЗАЇКІН** на аренах цирку демонстрував свою феноменальну силу. Ось як проходив один із його виступів. Десятеро чоловік виносять на арену цирку пароплавний якір масою 25 пудів (1 пуд – 16 кг). Потім виходить атлет Іван Заїкін, легко піднімає на плечі якір і спокійно ходить з ним по колу арени. Інший більш складний силовий номер: асистенти клали рейку або двотаврову балку на плечі Івана, як коромисло. Потім, на кожний кінець рейки чіплялися по 1-15 чоловік. Скоро на рейці з'являвся великий прогин. В одному з музеїв Парижа і досі зберігається «подарунок» Івана Заїкіна – зігнута ним у кільце рейка.

ГРУПА 4.

Американський ілюзіоніст **Девід БЛЕЙН** провів у наповненій водою сфері цілий тиждень – з 1 по 7 травня 2006 р. Сфера знаходилася на площі Лінкольнського центру в Нью-Йорку, і будь-хто з бажаючих міг спостерігати, як Блейн звільняється від пут, що його утримували. Повітря, воду і їжу

він отримував через шланг, проте випутуватися він міг тільки випускаючи шланг із рота.

Запитання для роздумів

- Які рушійні сили спонукають людей творити дива в екстремальних ситуаціях?

Відповіді учнів:
(запишіть на дошці)

➲ Заняття фізичними вправами – найпотужніші стимулятори, що забезпечують розвиток можливостей організму людини (рядок з «Оди спорту» висвітлюється на екрані).

О, СПОРТ! ТИ – ВИКЛИК!
Ти вимагаєш боротьби. Вся сила наших м’язів
зосереджена в одному на вибух подібному слові – спорт.

Олімпійські ігри – це найпрекрасніша традиція людства, що являє світу приклади справжнього героїзму, які розкривають кращі якості Людини. Вони по праву приковують до себе увагу, змушуючи згадувати їхню історію та найяскравіші моменти.

Давайте пригадаємо перші для Радянського Союзу XV літні Олімпійські ігри в Гельсінкі (1952 р.). Уявімо той час і його дух. Пройшло всього сім років після закінчення Великої Вітчизняної війни. Більшість радянських спортсменів – учасників Ігор – так чи інакше, як і населення всієї країни, війна торкнулася. То ж зазирнемо у минуле та зосередимо увагу тільки на кількох наших олімпійцях.

Роздайте учням конверти з інформацією. Представники кожної групи діляться отриманою інформацією (портрети спортсменів висвітлюються на екрані).

ГРУПА 1.

ІВАН УДОДОВ
Олімпійський чемпіон Ігор XV Олімпіади 1952 р. з важкої атлетики

Першим радянським олімпійським чемпіоном з важкої атлетики став Іван Васильович Удодов. Серед найсильніших штангістів світу в найлегшій ваговій категорії він не знав рівних, зміг перемогти найтитулованіших суперників. Хто б з глядачів, присутніх на виступі Удодова, знав, через що той пройшов? Його товариш по олімпійській команді СРСР Аркадій Микитович Воробйов, бронзовий призер цієї самої Олімпіади, розповідає: «Успіх Удодова був не просто, спортивним торжеством. Ця людина воскресла з мертвих. Він жив у Ростові, коли туди прийшли німці і вивезли його на примусові роботи до Німеччини. В рабство він потрапив сімнадцятирічним. Пройшов Бухенвальд. Німецький бюргер мордував його, як хотів, поводився з ним гірше, ніж з худобою.

Коли Удодова звільнили, він важиів 29 кілограмів». У 1947 р., за порадою медиків, для зміцнення здоров'я почав займатися в залі важкої атлетики. У той час він навчався на курсах автоводіння, а вечорами займався спортом. У 1951 р. Удодов подолав заповітну для спортсменів найлегшої вагової категорії позначку у триборстві – 300 кілограмів і з цим результатом отримав звання чемпіона СРСР. З цього моменту він увійшов до збірної країни.

Срібним призером Олімпійських ігор з важкої атлетики в Гельсінкі став Євген Іванович Лопатін. Важкою атлетикою Євген Іванович почав займатися ще в 1937 р., однак почалася війна і внесла свої корективи у навчання та спортивну кар'єру.

Його було призвано в 2-ге Ленінградське стрілецько-кулеметне піхотне училище, навесні 1942 р., після закінчення училища, відразу перевели на курси командирів рот, звідти він потрапив до Сталінграду – командиром роти в 120-у стрілецьку дивізію 66-ї армії. Наприкінці вересня 1942 р. в бою під Єрзовкою був поранений у ліву руку кулеметною чергою.

ЄВГЕН ЛОПАТІН
срібний призер Ігор XV Олімпіади 1952 р. з важкої атлетики

Ось що згадує Євген Іванович: «У госпіталі пролежав три місяці. Кісткове поранення було дуже боляче. Зрештою, звик до цього болю, і потім рана почала гоїтися і біль потихеньку проходив. Після госпіталю мене направили викладачем фізичного виховання в Куйбишевське військове училище зв'язку, яке до цього моменту було переведене до Саратова. Довгі місяці пішли на відновлення рухливості і сили пальців лівої руки. Постійно носив із собою гумовий м'ячик і розробляв пальці. Прогрес був, але йшов дуже повільно, про бажання повернутися на поміст нікому не розповідав. Не повірять, засміють. Та й лікар ще в госпіталі попередив,

що зі спортом доведеться розпрощатися. 1944 р. спробував брати участь у місцевих змаганнях. Довгих три з гаком роки були викреслені з тренувального процесу. До передвоєнних результатів звісно багато не добрав, але головне – з'явилася впевненість, що зможу, доб'юся».

Чемпіон зі стрільби з гвинтівки Анатолій Іванович Богданов, вихованець ленінградського дитячого будинку, в 1941 (в 10 років) стає юнгою на військовому катері. Після війни 6рав участь у чемпіонаті світу, в чемпіонаті Європи, у двох Олімпіадах – і не знав поразок.

АНАТОЛІЙ БОГДАНОВ
чемпіон Ігор XV Олімпіади
1952 р. зі стрільби

ГРУПА 2.

Бронзовий призер Олімпійських ігор, Аркадій Микитович Воробйов розпочав військову службу в 1943 р. на флоті. Курс молодого червоноармійця проходив в м. Кобулеті, потім пройшов навчання в школі водолазів в м. Геленджик. Після її закінчення його було направлено на фронт. Служив матросом морської піхоти на Чорноморському флоті. У складі десанту першим повів роту в атаку, за що був нагороджений медаллю «За відвагу». У І 944 р. за вико-

АРКАДІЙ ВОРОБЙОВ
бронзовий призер Ігор XV Олімпіади
1952 р. з важкої атлетики

нання спеціального завдання отримав орден Вітчизняної війни II ступеня. Після війни брав участь у відновленні Одеського порту, у розмінуванні його акваторії. Саме в цьому місті познайомився з важкою атлетикою.

У книзі «Залізна гра» Аркадій Микитович згадує: «Коли це почалося? В Одесі в 1946 році. Я був тоді водолазом і у вільний час навідувався на пірс, де зазвичай збиралися матроси і «травили байки ....». На пірсі лежала «штанга», не справжня, а ось від вагонетки, як її називали – «Ось від карети імператриці Єлизавети». Братва, ті, хто міцніше, іноді підходили до неї і намагалися підняти. Виходило далеко не у всіх. Найчастіше брався за неї і багаторазово піднімав матрос на ім'я Семен – як пізніше з'ясувалося, чемпіон Чорноморського флоту з важкої атлетики. Я теж спробував – підняв! Підняв на куражі, через силу, з «мурашками» в очах. ... Опритомнівши, негайно вирішив, що наздожену Семена. Тепер, як тільки випадала вільна хвилинка, я прямував на пірс ... Свідомо чи несвідомо Семен став моїм лідером, і, потягнувшись за ним, я кинувся в дорогу, що розтягнула, як потім виявилося, не на один десяток років. Всього через місяць я вже піднімав ось стільки ж разів, скільки і Семен ...

А далі тренування в спортивному клубі «Водник», виконання нормативу «Майстер спорту СРСР», перемога у Севастополі на звання «Чемпіон Чорноморського флоту». У 1949 р. закінчилася флотська служба. Закинувши свій «худий сидор» на полицю, я сів біля вікна, назустріч мені побігло моє нове життя. Закінчити десятирічку мені завадила війна і найближчий рік належало ходити в школу робітничої молоді. У Будинку офіцерів Уральського військового округу вів секцію. Тим і заробляв собі на хліб. Жив я, м'яко кажучи, без особливого комфорту. У сирому приміщенні знімав напівпідвальну кімнату ... Війна ще давала про себе знати дорожнечею, нестачею товару і продовольства. Жити доводилося по-спартанському, ... і я ще довго, поки не протер до дірок, доношував свою флотську одежинку – пам'ять про юність, про службу і про війну. ... Зал штанги служив для нас не тільки місцем тренувань, але і клубом, де збиралися свої люди, в якому була «прописана» дружна, міцна сім'я. Команда Свердловського Будинку офіцерів кілька років поспіль була беззмінним чемпіоном Росії, Збройних Сил. Тренування, змагання, навчання в медінституті займали весь мій час. У 1950 р. на змаганнях у Харкові зі світовим рекордом у ривку я став чемпіоном країни. «Працювати! Вчити-

ся! Тренуватися! – Ці слова стали моїм девізом на багато років вперед».

А. Н. Воробйов нагороджений орденами Леніна, Трудового Червоного Прапора, Вітчизняної війни II ступеня, Дружби народів, «Знак пошани», «За заслуги перед Вітчизною», медаллю «За Відвагу». Заслужений майстер спорту СРСР, заслужений тренер СРСР, доктор медичних наук, професор. Учасник трьох Олімпіад. В Гельсінкі – «бронза». Але дві наступні Олімпіади Аркадій Воробйов блискуче, зі світовими рекордами, виграє і стає дворазовим переможцем Олімпійських ігор. Крім того, Воробйов – п'ятиразовий чемпіон світу, п'ятиразовий чемпіон світу, десятиразовий чемпіон СРСР. В середній і напівважкій вагових категоріях встановив 21 рекорд світу і 37 рекордів СРСР. Як головний тренер він приводив до перемоги збірну команду СРСР на Іграх Олімпіад в Токіо і Мехіко.

Срібний призер в бігу на 3000 м з бар'єрами Володимир Дмитрович Казанцев, невдало подолавши яму з водою, розірвав зв'язку. І тільки тому поступився американському атлету Горацію Ашенфельтеру. При цьому Казанцев, учасник параду на Червоній площі 7 листопада 1941 р., був важко контужений в боях на Калінінському фронті.

ВОЛОДИМИР КАЗАНЦЕВ
срібний призер Ігор
XV Олімпіади 1952 р. з легкої атлетики

ГРУПА 3.

Головним героєм Олімпіади в Гельсінкі став український гімнаст Віктор Іванович Чукарін, який завоював чотири золоті і дві срібні медалі. Гімнастикою Віктор Іванович почав займатися в рідному Маріуполі, ще у школі.

Всі плани порушила війна. На початку Великої Вітчизняної війни Чу-

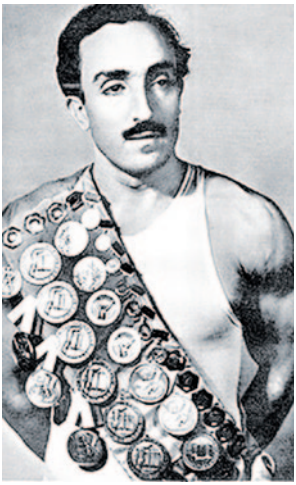
карін пішов на фронт добровольцем. Воював в артилерійській частині. У бою під Полтавою Віктора контузило, отямився у німецькому полоні. Почалися поневіряння по таборах – від Бременфорда до Бухенвальда. Не раз він опинявся на крок від смерті, а наприкінці війни німці замкнули разом із інпшми в'язнямії у трюмі баржі, яку мали намір потопити. Врятували англійські моряки, перехопивши буксир, що тягнув баржу в море. Коли Чукарін повернувся з полону додому, його не впізнала навіть рідна мати. Виснажений, але не зломлений, Чукарін повернувся на Батьківщину – і в спортивну гімнастику. І як повернувся! На його рахунку 11 олімпійських медалей, серед яких сім золотих.

Віктор ЧУКАРІН
чемпіон Ігор XV та XVI Олімпіад 1952, 1956 рр. зі спортивної гімнастики

Товаришем Віктора Чукаріна по команді був Грант Амазаспович Шагінян. Видатний гімнаст ще в 1939 р. стає абсолютним чемпіоном СРСР серед юнаків.

З початком Великої Вітчизняної війни Грант Шагінян записався добровольцем на фронт. У 1943 р. він отримує серйозне поранення в ногу, яке робить його кульгавим.

Проте в 1946 р. Грант Амазаспович повертається до занять гімнастикою! На Олімпійських іграх в Гельсінкі він здобув дві золоті і дві срібні медалі, поступившись тільки Віктору Чукаріну. Найбільш вражаючим був його виступ на коні, в кінці якого він уперше виконав зіскок, який увійшов до міжнародної термінології як «вертушка Шагіняна».



ГРАНТ ШАГІНЯН
чемпіон Ігор XV Олімпіади 1952 р. зі спортивної гімнастики

Одна з сенсацій Ігор – олімпійський чемпіон у змаганнях веслувальників-одиночників Юрій Сергійович Тюкалов – теж має не тільки спортивні нагороди. Медаль «За оборону Ленінграда» він отримав, будучи дванадцятирічним хлопчаком, за те, що рятував будинки від німецьких бомб-«запальничок», гасив пожежі, допомагав пораненим.

ЮРІЙ ТЮКАЛОВ
чемпіон Ігор XV Олімпіади 1952 р.
з академічного веслування

ГРУПА 4.

СЕРГІЙ ЩЕРБАКОВ
срібний призер Ігор XV
Олімпіади 1952 р. з боксу

Радянський боксер Сергій Семенович Щербаков завоював срібну медаль, поступившись у фіналі польському спортсмену Зиґмундові Хихла.

На початку війни він добровольцем вступив в ОМСБОП НКВД СРСР. Окрема мотострілецька бригада особливого призначення – це кращі з кращих. В його бойовий біографії – десятки сміливих диверсій у тилу ворога, кілька поранень ...

На Кавказі після важкого поранення йому мали ампутувати ногу. Але який бокс без ноги? І Щербаков уперся: «Бокс – це моє життя!» Ногу врятували, але ступня не згинається ... Сергій, відчуваючи страшний біль, став її розробляти. Ледве виписавшись із госпіталю, він прийшов із забинтованою ногою до, спортивного залу спортивного товариства «Хар-

човик» і став тренуватися. Почав брати участь у змаганнях і здобувати перемоги. Щербаков – єдиний десятиразовий чемпіон СРСР. Говорили, що у фіналі Ігор Олімпіади Сергія Щербакова «засудили». Він був вище виправдань: «Потрібно було нав'язувати свою волю, а не чекати ...» Іноді срібна медаль цінніша золотої.

Блискуче виступила в Гельсінкі наша команда борців, ставши кращою і в вольній, і в класичній боротьбі. Тренував команду з класичної боротьби Олексій Захарович Катулін – один із основоположників спортивної боротьби в СРСР.

На початку війни, коли німці окупували Смоленськ, Катулін очолив партизанський загін, влаштовував сміливі диверсії в тилу ворога. Потім – поранення і полон ... У мирний час він повернувся у великий спорт – і повернувся тріумфально. В чотирьох вагових категоріях із восьми перемогли радянські борці: Борис Гуревич, Яків Пункін, Шазаф Сафін, Иоганнес Коткас.

ОЛЕКСІЙ КАТУЛІН. Тренер збірної команди СРСР з класичної боротьби, 1952 р.

ЯКІВ ПУНКІН. Чемпіон Ігор XV Олімпіади 1952 р. з боротьби

Танкіст Яків Григорович Пункін в 1941 р. потрапив у полон. Намагався втекти, але безуспішно. В 1945 р. бойові товариші звільнили його з табору Меннен. Незважаючи на виснаження, він повернувся в армію. На

борцівському килимі у нього сіпалося плече: нервовий тик після контузії. Це не зробило менш нещадним його коронний прийом – кидок з прогином. На Іграх 1952 р. у складі збірної команди СРСР він здобув олімпійське «золото».

Запитання для роздумів

- Чи можна вважати досягнення радянських спортсменів викликом?
- Хто з вас міг би діяти так само, як ці атлети? Чому?

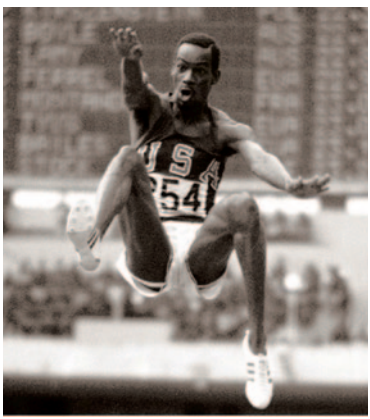
Відповіді учнів:

➲ Згадувати славні сторінки радянського, спорту можна нескінченно, як і захоплюватися нашими спортсменами, що чинили іноді справжні подвиги. Все їхнє життя – війна, спортивні битви і праця в мирний час – це ВИКЛИК!, а для нас – приклад.

Із наближенням чергових Ігор Олімпіади усі чекають нових спортивних досягнень. Які нові рекорди буде встановлено і чи буде встановлено взагалі? Останнім часом учені все частіше висловлюють думку про те, що в олімпійських видах спорту людина впритул підходить до межі своїх фізичних можливостей. Рекорди встановлюються, проте нові результати відрізняються від старих на соті долі секунди або долі сантиметрів. У велосипедному, лижному спорті, легкій атлетиці і плаванні рахунок іде на тисячні долі секунди, і без сучасних технологій їх просто неможливо зафіксувати. Давайте звернемося до статистики.

Роздайте учням конверти з інформацією.

ГРУПА 1.



1961 р. **БОБ БІМОН** встановив рекорд світу у стрибках у довжину – 8,9 м. Покращити його вдалося лише через 30 років: у 1991 р. Майк Пауелл перевищив цей результат на 5 см. А ось рекорд Пауелла і досі не перевершений, хоча пройшло вже понад 20 років. Спортсмени так згадують подію 31 серпня 1991 р.

МАЙК ПАУЕЛЛ: «У ту мить важливо було максимально сконцентруватися. Я був заведений, немов пружина, сфокусований на технічному виконанні власної спроби. Я не мав іншого вибору, крім летіти за позначку 8.91».

Боб Бімон: «Мені завжди було цікаво, хто стане наступним, хто пролетить далі за мене. Та, на жаль, момент встановлення світового рекорду Майком Пауеллом я мирно проспав. Пам'ятаю, було близько шостої години ранку, коли мене розбудив телефонний дзвінок мого товариша по збірній Рона Фрімена, котрий бігав 400 метрів з бар'єрами. Він кричав мені у слухавку: «Бобе, ти бачив? Це сталося!» Спросоння я не міг второпати про що йдеться. Потім Рон, ледь стримуючи емоції, пояснив мені, що Майк Пауелл щойно «побив» мій світовий рекорд, здійснивши стрибок на 8 м 95 см. Якийсь час я не міг прийти до тями. Стільки років був рекордсменом світу і

МАЙК ПАУЕЛЛ (від лівої), ДУАЙТ ФІЛЛІПС і БОБ БІМОН (від правої)

примудрився проспати момент, коли така важлива частинка мого життя перестала існувати. А потім подумав: «Господи, який же цей Майк молодець! Який неймовірний стрибок він мав здійснити! Які пережити почуття!».

ГРУПА 2.

На Іграх XXIX Олімпіади 2008 р. в Пекіні спринтер з Ямайки **УСЕЙН БОЛТ** встановив досі небачений рекорд швидкості. Він подолав стометрівку за 9,69 с., а майже 100 років тому, у 1908 р., рекорд бігу на 100 м становив 10,8 с. Виникає питання: чи є межа рекордним показникам?

Для того, щоб спрогнозувати майбутні швидкості, японські статистики збудували математичну модель, засновану на динаміці рекордів, починаючи з 1900 р. І підрахували: до 2030 р. 100 м атлети (чоловіки) будуть долати за 9,45 с.! Досі межею швидкості людини вважалися 9,5 с.

ГРУПА 3.

Досі залишається неподоланим рекорд **Флоренс ГРИФФІТ-ДЖОЙНЕР** зі США. Вона у 1988 р. пробігла 100 м за 10,49 с. Французькі вчені стверджують, що цей результат знаходиться за межею можливостей жіночого організму. Проте, на думку американського біолога зі Стенфордського університету Марка Денні, скоро жінки на стометрівці зможуть скинути ще 0,3 с.

ГРУПА 4.

У 1994 р. в Сестрієрі (Італія) український спортсмен **СЕРГІЙ БУБКА** уперше в історії стрибнув з жердиною на 6 м 14 см. Це був 35-й за відліком і досі ніким не перевершений рекорд світу 30-річного легкоатлета. З 1983 р. він підняв планку вищих світових досягнень для змагань зі стрибків з жердиною на відкритому повітрі з 5 м 85 см до 6 м 14 см, а для закритих приміщень – з 5 м 81 см до 6 м 15 см. Якби на той час у Сергія Бубки були достойні суперники, можна не сумніватися, що рекордний результат був би значно вищим. Як показало вивчення відеозапису його тренувальних стрибків під час чемпіонату світу в Японії у 1991 р., спортсмен подолав висоту 6 м 37 см.

➲ Дайте кожній групі можливість поділитися з іншими набутою інформацією (представник кожної групи по черзі повідомляє інформацію, фотографії спортсменів висвітлюються на екрані).

Виступи учнів

➲ Та може, і це не межа? Учені з Французького інституту біомедицини і епідеміології вважають, що олімпійські чемпіони близькі до межі людських можливостей, та ще не досягли її на жодній дистанції. Спеціалісти зробили аналіз понад 3 тис. рекордів світу встановлених з 1896 р., коли було проведено Ігри І Олімпіади сучасності. І прийшли до висновку: у минулому атлети використовували 75 % своїх можливостей, а нині – приблизно 99 %. У запасі є ще цілий 1 %!

Найбільш яскраво фізичні можливості людини виявляються під час спортивних змагань. З глибокої давнини спорт хвилює людей демонстрацією досконалості тіла і рухів атлета, що дозволяють досягти надзвичайних результатів. Переможців Стародавніх Олімпіад вшановували як небожителів, їм присвячували оди і гімни. Про подвиг, що здійснив Філіппід, який пробіг відстань від Марафону до Афін, щоб повідомити про перемогу греків над персами, нам нагадує сучасний марафонський біг.

Роздайте групам аркуші з розповідями про, спортсменів. Запропонуйте представникам кожної ґрупи прочитати вголос написану історію. (Супроводжуйте виступи дітей висвітленням портретів спортсменів на екрані).

ГРУПА 1.

Бронзова медаль, здобута російським атлетом **ДМИТРОМ НОСОВИМ** на Іграх Олімпіади 2004 р. в Афінах, – перемога, яку можна порівняти з олімпійським «золотом». До півфінального змагання Дмитро дійшов без особливих проблем, проте тут йому довелося зустрітися з грецьким атлетом Іліасом Іліадісом, який вважався одним з найкращих дзюдоїстів свого часу, і який, забігаючи уперед, здобув золоту олімпійську нагороду. Це змагання проходило без переваги жодного зі спортсменів – до фіналу міг дійти кожний із них. Та в один із моментів Носов невдало впав. Намагаючись вивернутися, Дмитро почув сухий тріск – це розходилася зв'язка на правому лікті. Зрозуміло, що боротися з такою травмою з місцевим спортсменом на рівних було неможливо. У фінал вийшов Іліадіс, а організатори змагань, побачивши зламану руку росіянина, запропонували йому відразу знятися з турніру. Проте до планів Носова це зовсім не входило. Дмитро продовжив змагання і здобув бронзову нагороду.

ГРУПА 2.

Для Петри Майдич, лижниці зі Словенії, олімпійська медаль, здобута на зимових Олімпійських іграх 2010 р. у Ванкувері, – перемога попри здорового глузду. Лижний спринт на 1200 м. Розминаються 54 учасниці. Одна з головних фавориток – досвідчена **ПЕТРА МАЙДИЧ** на швидкісному віражі зісковзує з траси, падає у кювет із висоти декількох метрів і врізається у дерево. Тримаючись за бік, Петра ледь пересуває ноги. Їй би знятися з гонки, та вона стартує! Ще три хвилини на трасі – і Майдич виграє свій чвертьфі-

нал! Кожний рух – зі стогоном, кожний фініш – з падінням і криком від болю ... З півфіналу словенка проривається до фіналу і посідає останню шосту вакансію, а у фіналі отримує «бронзу». Після рентгеноскопії з'ясувалося, що у Майдич було зламано чотири ребра і пошкоджено легеню. З такими пошкодженнями спортсменка спромоглася провести чотири олімпійські гонки. «Ця медаль для мене пофарбована у золотавий колір і оздоблена діамантами», – сказала потім спортсменка.

ГРУПА 3.

В турнірі з вільної боротьби на Іграх XXIX Олімпіади у різних вагових категоріях виступали два брати Тігієви: **ТАЙМУРАЗ ТІГІЄВ** представляв команду Казахстану, а Сослан виступав під прапором Узбекистану. Виступаючи у ваговій категорії до 74 кг, Сослан став володарем срібної медалі, чим був дуже засмучений. Заспокоюючи брата, Таймураз сказав братові: «Умій радіти тому, що є!» На наступний день перед фіналом Сослан масажував Таймуразу шию. «Ти зараз вийдеш на поміст і про біль забудеш, як тигр будеш! У мене не вийшло, ти повинен взяти «золото»!».

Та не судилося здобути олімпійське «золото» і Таймуразу. Дала себе знати травма – зсув шийного хребця, він отримав у півфінальних змаганнях. «Що коїлося у моїй душі, важко передати. Мені нічого не хотілося у той момент! Я ж знав, що суперник нічим мене не кращий. Якби не травма ...»

ГРУПА 4.

Розповідає **Оксана БАЮЛ** – чемпіонка XVII зимових Олімпійських ігор 1994 р., яка здобула перше олімпійське «золото» для олімпійської команди незалежної України: «Я зіштовхнулася з німецькою фігуристкою Тетяною Шевченко. Сталося це випадково, ми обидві їхали спиною на стрибок і не бачили одна одну. Вона, падаючи, розірвала мені ковзаном праву гомілку. Довелося накладати шви, крім того я сильно забила спину. Біль був страшний, здавалося, що не зможу виступати наступного дня. Після тренування я сиділа у своїй кімнаті в олімпійському селищі і слухала, як мої тренери вирішують, що зі мною робити: знімати мене зі змагань чи ні. Наступного дня на тренуванні відчула сильний біль у нозі, не могла навіть нескладні стрибки виконати. І все ж рішення було прийняте – буду виступати. Перед виходом на лід я відчула надзвичайну впевненість. Я відкатала комбінацію, виконавши всі настанови тренерів. Зал стоячи аплодував. Ми чекали оцінок. Я сиділа у кріслі і ридала не перестаючи – від болю, напруження, втоми. А коли побіг перший рядок, тренер сказав: «Ми перемогли!». Перемога була не в тому, що я відкатала краще, не в тому, що виграла Олімпіаду, а в тому, що всі 16 років жила заради цієї миті».

Виступи учнів

➲ Запропонуйте учням повторно відповісти на запитання: «Які рушійні сили спонукають людей творити дива в екстремальних ситуаціях?». Якщо з'являться нові відповіді, запишіть їх, доповнюючи попередні записи.

Узагальніть відповіді учнів. Підведіть підсумок: перетворення і вивільнення потенціалу внутрішньої сили вимагає постійної роботи над собою, наполегливих тренувань і творчості у розкритті нових горизонтів внутрішнього світу.Це мав на увазі П'єр де Кубертен, складаючи ці рядки (рядки вісвітлюються на екрані):

О, СПОРТ! ТИ – ВИКЛИК!
Ти вимагаєш боротьби. Вся сила наших м’язів
зосереджена в одному на вибух подібному слові – спорт.
Ти – трубадур.
Твій полум'яний, хвилюючий заклик
знаходить відгук у наших серцях.
Ти запитуєш у тих, хто вийшов на старт:
навіщо ж сила, досвід і спритність,
якщо не мріяти про переможний фініші?
Ти стверджуєш – треба мріяти. Треба сміти. Треба дерзати.
Ти переконуєш, вимагаєш, наказуєш.
Ти кличеш людей помірятися силою. Подолати себе.

Їх багато, ким ми пишаємося, з ким радіємо великим досягненням. Коли вони перемагають, долають простір, час, віддаючи останні сили, вони дарують відчуття перемоги і нам для того, щоб ми теж прагнули до значних висот.

6 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – БЛАГОРОДСТВО!

Моя честь — це моє життя;
обоє ростуть із одного коріння.
Відніміть у мене честь —
і моєму життю прийде кінець.
В. Шекспір

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні:

- більше дізнатися про численні можливості вибору на основі етичних норм;
- навчитися робити вибір, керуючись етичними міркуваннями на основі принципів честної гри;
- уміти вирішувати, що таке «добре» і що таке «погано» на спортивних майданчиках та у повсякденному житті;
- вдосконалювати свої навички і вміння демонструвати повагу і чесну гру, беручи участь у спортивних змаганнях.

Базова інформація

Чесна гра у спорті – що це?

Fair Play *(честна гра)* – звід етичних і моральних законів, заснованих на внутрішніх переконаннях кожного про благородство і справедливість у спорті.

Термін «чесна гра» – поєднання моральних стандартів римських елітних військ, успадкованих від стародавніх греків та грецького ідеалу **arete**. Водночас, кельська традиція моралі **firfor** разом із християнською повагою людини сформували нову категорію людських взаємовідносин. Перші її прояви можна знайти у змаганнях лицарів короля Артура, пізніше про них згадується у творі Шекспіра «Життя і смерть короля Джона». Італійський вчений Лівіо Січоголло зазначає, що у Стародавній Греції не існувало такого поняття як індивідуальна етика, і саме християнство зробило наголос на моральній самосвідомості. У Греції етика розглядалася у рамках суспільства, де особистість (громадянин) була його частиною. Тому грецьке поняття arete, що означає благо у широкому розумінні, розглядалося як благо для суспільства, а не для ідивідума.

Стародавні писемні твори кельтів свідчать про те, що поняття особистістого достоїнства і гідності були відомі на Британських острова уже давно. У них зустрічаються вирази зі словами **firfor**, які нагадують сучасне поняття **fair play**. Кельти вважали, що воїни повинні бути сміливими, відважними, відданими, благородними.

Кельтська культура і традиції зіткнулися з римськими у III ст. до н. е. Елітні війська Галліона виявляли моральні принципи у боях та поза полем бою, відокремлюючи себе від звичайної маси солдатів – плебеїв. Ці принципи елітної римської армії, яка складалася, голо-

вним чином, із молодих аристократів і патриціїв, поширилася по всій Європі. Після римлян Британію завоювали англосаксонці. І, ймовірно, кельти, відчуваючи прикрість у даній ситуації, створили легенду про короля Артура. Частково вона сприяла формуванню поняття **fair play**, тим що описувала та популяризувала особливий вид поведінки на змаганнях. Завдяки цій легенді про лицарів «круглого столу» сучасна Європа успадкувала поняття **fair play**, яке поширилося у багатьох мовах. Багато середньовічних творів написані під впливом цієї лицарської легенди, де оспівувалися моральні вчинки, що мали на меті етичне виховання підростаючого покоління.

Проведення роботи

➲ Роздайте учням картки з написами:
– повага до суперника;
– повага до суддів;
– рівні шанси;
– самоконтроль;
– відсутність стимуляторів.

Розподіліть учнів на групи шляхом об'єднання в одну групу тих, хто має картки з однаковим текстом.

2. Роздайте групам вислови видатних людей. Після обговорення у групах один представник зачитує цитату і висловлює спільну думку з приводу розуміння її змісту. Обговорення кожної цитати супроводжується висвітленням на екрані пртрета її автора.

ГРУПА 1.

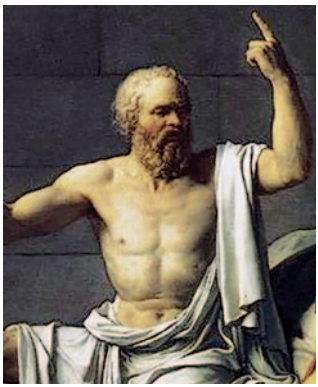
«Закон виявляє
свою благотворну дію лише тим,
хто йому підкоряється».

ДЕМОКРІТ –
давньогрецький філософ-матеріаліст

ГРУПА 2.

«Хто не здійснює несправедливості – шанований; проте більш ніж удвічі достойний пошани той, хто й іншим не дозволяє вершити несправедливість».

ПЛАТОН –
давньогрецький мислитель



ГРУПА 3.

«Найвища мудрість – розрізняти добро і зло».

СОКРАТ –
давньогрецький філософ

ГРУПА 4.

«Не роби того, що засуджує твоя совість, і не кажи того, що не узгоджується з правдою. Дотримуйся цього найважливішого принципу і ти виконаєш усе завдання свого життя».

МАРК АВРЕЛІЙ – римський імператор з 161 р.

ГРУПА 5.

«Існують два першоджерела справедливості: нікому не шкодити і приносити користь суспільству».

МАРК ТУЛЛІЙ ЦИЦЕРОН – давньоримський політичний діяч, видатний оратор, філософ та літератор

Виступи учнів

➲ Дайте можливість членам інших груп висловити свої міркування під час обговорення цитат. Підсумуйте виступи учнів, підведіть їх до усвідомлення необхідності дотримуватися певних законів життя і правил у будь-якій діяльності. З'ясуйте: чи вважають учні, що, спортивна діяльність, її учасники підпорядковуються певним законам.

5. Нагадайте учням, що дотримання законів та етичних норм поведінки було актуальним ще за часів Олімпійських ігор Стародавньої Греції. Про порушення їх і сьогодні нагадують статуї – заніси, що збереглися на стародавньому стадіоні в Олімпії.

Залишки бронзових статуй Зевса (заніс) біля входу на Олімпійських стадіон

Запитання для роздумів

(робота в групах – 5 – 7 хв.):

- З приводу чого встановлювалися бронзові статуї Зевса?
- Чому саме перед входом на стадіон встановлювали ці статуї?
- Про що попереджали ці статуї?

Виступи учнів

➲ Запропонуйте учням згадати випадки порушень атлетами етичних норм на стародавніх Олімпіадах. Якщо такі знання відсутні, розкажіть кілька випадків.

Перші заніси було встановлено під час Ігор 98-ї Олімпіади після того, як фессалієць Евпол підкупив своїх суперників – кулачних бійців Агетора з Аркадії, Пританіса з Кизика і переможця попередніх Ігор Форміона з Галікарнаса. Ця подія була першим офіційним злочином проти правил олімпійських змагань. Грошовий штраф, накладений на Евпола і його суперників, дозволив встановити шість статуй. На чотирьох із них було написано, що перемогу на Олімпійських іграх можна здобути не грошима, а швидкістю ніг і міцністю тіла. Статуї мали слугувати навчанням для еллінів, які не повинні допускати досягнення перемоги за кошти.

На Іграх 218-ї Олімпіади елейці наклали штраф на кулачного бійця Аполлонія з Александрії. Він не давав хабаря, проте його викрили в обмані. Аполлоній прибув до Олімпії із запізненням, яке пояснив сильними вітрами під час морської подорожі. Одначе виявилося, що його запізнення було пов'язане з участю у змаганнях в Іонії, де він заробляв гроші. Елейці відсторонили Аполлонія та інших бійців, які запізнилися, і без боротьби нагородили вінком Геракліда. Тоді Аполлоній, перев'язавши руки ременями як для бою,

накинувся на Геракліда, наносячи йому удари, не зважаючи на те, що той уже був увінчаний вінком переможця і знаходився під захистом елланодиків.

Отже, ще у далекі часи навіть на Олімпійських іграх траплялися випадки нечесної поведінки атлетів.

А чи мають місце такі факти у сучасному спорті?

Виступи учнів

Учні висловлюють свої спостереження з цього питання.

➲ На початку заняття ми з вами познайомилися з історією виникнення поняття Fair Play.

Сучасне трактування поняття сягає періоду становлення сучасного спорту, що трактовалося як змагання, в рамках встановлених у XIX ст. в Англії правил. Тоді спорт був захопленням переважно середніх і вищих станових класів. Для них заняття спортом було швидше розвагою, ніж засобом, що приносить доходи. Тоді й склався певний кодекс джентльмена, для якого був головним процес, а не результат.

Подальший розвиток поняття стосується розвитку сучасного олімпійського руху наприкінці XIX ст. Гуманістичні ідеї, що були закладені П'єром де Кубертеном, несли у сучасний спорт безкорисливий, чисто, спортивний, початок, що сприяв розвитку спортсмена і людини як гармонійної особистості.

Барон П'ЄР де КУБЕРТЕН

Олімпізм, поєднуючи спорт із культурою й освітою, прагне до створення такого способу життя, який засновується на радощах, здобутих через зусилля, на виховних цінностях доброго прикладу і на повазі до загальних основних етичних принципів (Олімпійськаї хартія).

Сам Кубертен та його соратники вже на зорі сучасного олімпійського руху були змушені визнати численні випадки шахрайства і неспортивної поведінки з боку атлетів. У зв'язку з цим у 1920 р. на Іграх Олімпіади в Антверпені вперше було запроваджено складання олімпійської клятви спортсменами.

Сучасна інтерпретація Fair Play включає положення, особливо важливі для культивування у середовищі дитячого та молодіжного спорту.

Сьогодні Fair Play визнається в усьому світі вищим виявом шляхетності.

БЛОК 1.

Зачитайте рядки з «Оди спорту» (висвітліть на екрані).

О, СПОРТ! ТИ – БЛАГОРОДСТВО!
Ти нагороджуєш лаврами лише того,
хто боровся за перемогу чесно, відкрито,
безкорисливо.
Ти – бездоганний.
Ти вимагаєш високої моралі, справедливості,
моральної чистоти, непідкупності.
Ти проголошуєш: якщо хто-небудь досягає мети,
вводячи в оману своїх товаришів,
досягне слави за допомогою негідних, нечесних прийомів,
затомувавши в собі почуття сорому,
той заслуговує ганебного епітету,
який стане нерозлучний з його ім'ям.
Ти будуєш стадіони – театри без завіс.

Всі є свідками усьому. Ніякої залаштункової боротьби.

Ти накреслив на своїх скрижалях:

«Тричі найсолодша перемога, здобута в благородній чесній боротьбі».

У своєму творі Кубертен підняв дуже важливу і досі актуальну тему чесної гри.

Завдання і запитання для роздумів
(робота в групах)

- Що таке, на вашу думку, «чесна гра»?
- В яких діях і вчинках можуть проявлятися принципи «чесної гри»?
- На аркушах паперу напишіть складові, які може охоплювати принцип «чесної гри» (для кожної групи заготовлено аркуші паперу різного кольору).

Виступи учнів

Кожна група називає «свої» складові принципу «чесної гри», аргументуючи вибір, і аркуш із написом цієї складової прикріпляє на аркуш ватману, закріпленого на дошці *(рис. 1)*.

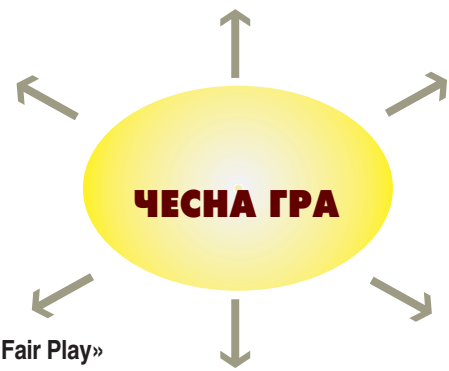


Рис. 1. Квітка «Fair Play»

➲ Учні мають можливість висловити свої міркування і разом прийти до розкриття суті принципу «чесної гри». (Якщо групи називають однакові складові, їх все одно прикріплюють на ватман. Це дасть змогу визначити спільні погляди учнів).

ПРИНЦИПИ ЧЕСНОЇ ГРИ:

- **Повага до гри, змагальної діяльності** – ставитися до них так, щоб вони давали тобі задоволення і ти міг би проявити себе з найкращого боку; поважати офіційні особи і функції, які вони виконують; дотримуватися правил гри та правил самого, спортивного змагання.
- **Повага до правил гри і рішення суддів** – приймати усі рішення судді та вирішувати суперечливі питання в коректній формі.
- **Повага до товаришів по команді, тренерів і суперників** – не підводити товаришів по команді і тренерів; сумлінно тренуватися і готуватися до змагань; робити все, що залежить від тебе на благо свого колективу, своєї команди; вести достойну гру з суперниками; не допускати на їхню адресу принизливих зауважень, запобігати суперечок і не допускати насильства.
- **Рівні шанси** – усі спортсмени на старті змагань мають однакові шанси на перемогу.
- **Недопущення вживання будь-яких штучних стимуляторів** (допінгу) зметою досягнення кращого результату.
- **Самоповага** – серйозно готуватися до змагань як фізично, так і психічно: бути у належній фізичній формі і психічно бути готовим зробити все, що залежить від тебе, незалежно від результату; не застосовувати стимулятори для досягнення вищих результатів; уміти коректно захищати свої права і достоїнство у випадках несправедливого ставлення до тебе з боку суперника, товариша по команді, тренера, посадової особи; стримувати власні емоції незалежно від підсумку змагань.
- **Самоконтроль** – стримування своїх емоцій, уміння адекватно реагувати на будь-який підсумок поєдинку.

➲ Зазначені принципи є конституцією спортивної поведінки і заперечують перемогу будь-якою ціною.

1964 р. було створено Міжнародний комітет Фейр Плей (CIFP). Це міжнародна неурядова організація, засновниками якої стали Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), Всесвітня рада фізичного виховання і спортивної науки, Міжнародна асоціація спортивної преси та відомий французький тенісист середини XX ст. **ЖАН БОРОТРА.**

ЖАН БОРОТРА – чотириразовий переможець турнірів «Великого шолома» в одиночному розряді з тенісу, 14-разовий переможець турнірів «Великого шолома» у чоловічому і змішаному парному розряді, шестиразовий володар Кубка Девіса у складі збірної команди Франції, бронзовий призер Ігор Олімпіади 1924 р. у чоловічому парному розряді.

Мета організації – у світовому масштабі постійно сприяти втіленню в життя притаманних спорту принципів Фейр Плей.

Комітет щорічно присуджує свої нагороди, серед яких:

- Міжнародний приз Фейр Плей П'єра де Кубертена – спортсмену або команді за вчинок у дусі Фейр Плей;
- Міжнародний приз Фейр Плей Жана Боротра – за дотримання принципів Фейр Плей протягом усієї спортивної кар'єри;
- Міжнародний приз Фейр Плей Віллі Дауме, колишнього президента CIFP, організатора Ігор Олімпіади 1972 р. в Мюнхені – за пропаганду Фейр Плей;
- Дипломи CIFP.

ЕДВІН МОЗЕС – чемпіон Ігор XXI і XXIII Олімпіад, бронзовий призер Ігор XXIV Олімпіади у бігу на 400 м з бар 'єрами, володар чотирьох рекордів світу, якому було довірено проголосити олімпійську клятву від імені спортсменів на Іграх XXIII Олімпіади в Лос-Аиджелесі, – отримує нагороду (Міжнародний приз Фейр Плей Жана Боротра) за бездоганну спортивну кар 'єру та значний внесок у боротьбу проти вживання допінгу з рук президента МОК ЖАКА РОГГЕ та президента комітету Фейр Плей ЕНЕ КАМУТІ

➲ Роздайте групам інформацію та фотографії із зображенням атлетів, які були удостоєні призів за чесну гру. Запропонуйте представнику кожної групи прочитати інформацію вголос (відповідне фото висвітліть на екрані). Дозвольте всім учням висловити свої думки під час обговорення.

ГРУПА 1.

Першим, чий вчинок офіційно було відзначено 1965 р. призом FairPlay, став італієць **ЕУДЖЕНІО МОНТІ**, дворазовий олімпійський чемпіон, дев'ятиразовий чемпіон світу з бобслею. 1964 р. в Інсбруку його снаряд – боб-двійка – був лідером. У його головних конкурентів,британських спортсменів Ентоні Неша і Робіна Диксона, боб зламався. Монті, визна-

ючи їх достойними суперниками, віддав їм необхідну деталь зі свого боба, в результаті чого вони стали чемпіонами, а Монті посів третє місце. Схожий вчинок він здійснив під час змагання четвірок, коли власноручно відремонтував боб канадських спортсменів, які у підсумку здобули «золото».

Запитання для обговорення

- Чому Монті допоміг команді суперника, розуміючи, що може втратити досягнення своєї мрії – здобуття олімпійської медалі?
- Що виявилося для Монті важливішим за олімпійську медаль?
- Як поступили б ви у такій ситуації? Чому?

ГРУПА 2.

У грудні 2012 р. в Наваррі (Іспанія) відбувалися престижні легкоатлетичні змагання зі значним призовим фондом. У забігах брали участь найсильніші атлети світу, серед яких був і кенійський атлет Абель Мутаї, бронзовий призер Ігор XXX Олімпіади в Лондоні у бігу на 3000 м з перешкодами. На своїй коронній дистанції Мутаї впевнено лідирував на цих змаганнях. Проте, приблизно за 10 м до фінішу він зупинився, помилково вирішивши, що вже перетнув фінішну лінію. Абель зупинився і почав аплодувати уболівальникам, не розуміючи на іспанській підказок про те, що кінець дистанції тільки через 10 м!

Іспанський атлет **ІВАН ФЕРНАНДЕС АНАЙЯ**, який біг другим, наздогнав кенійця і міг би залюбки завершити забіг переможцем. Проте, замість

того, щоб використати помилку суперника, Анайя почав штовхати кенійця у спину і рукою показувати йому, де знаходиться фінішна лінія. Іспанський бігун втратив вірну можливість перемогти, він фактично привів свого суперника до фінішу і не обігнав його.

Коли після закінчення дистанції іспанського атлета запитали, невже він не хотів перемогти, 24-річний чемпіон Іспанії з бігу на 5 000 м, володар почесної нагороди Fair Play 2013 р. відповів: «Ні, я дуже хотів перемогти, але якщо б на кону було місце у збірній команді Іспанії для поїздки на чемпіонат Європи, я все одно поступив би так само. Я не заслуговував на перемогу – відрив був значним, і я не мав шансів наздогнати суперника, якби він не помилився. Мені важливіше зберегти достоїнство, ніж здобути золоту медаль. Люди надто часто бачать неправильні моделі поведінки. Я радий, що поступив інакше, і вчинив цей жест чесноти».

Запитання для обговорення

- Чи розділяєш ти ставлення Івана Фернандеса Анайї до суперника?
- Що для тебе важливіше, медаль чи достоїнство?

17-річна американська спортсменка Меган Вогель на дистанції 3200 м майже не на руках донесла до фінішної лінії свою конкурентку Арден МакМат, яка пошкодила ногу під час бігу.

Юна **МЕГАН ВОГЕЛЬ** 2013 р. удостоєна почесної нагороди Fair Piay.

Запитання для обговорення

- Чи зміг би ти поступи так, як Меган Вогель?
- Якими почуттями керувалася Меган Вогель?
- Які риси характеру виявила юна атлетка?

ГРУПА 3.

Володарем найвищої нагороди CIFP «Трофей П'єра де Кубертена за благородний жест», став **ОЛЕКСІЙ НЄМОВ** – російський гімнаст, чотириразовий олімпійський чемпіон зі спортивної гімнастики. 2004 р. на Іграх Олімпіади в Афінах відбувся безпрецедентний випадок в історії олімпійського руху. Весь світ у прямому ефірі спостерігав, як судді занизили оцінку російському гімнасту. Через 20 хв. вони змінили своє рішення, підвищивши оцінку. Проте ситуацію це не врятувало: Немов не тільки не здобув заслужену золоту медаль, продемонструвавши

найскладнішу комбінацію, а й навіть не потрапив до числа призерів Олімпіади. Публіка у залі стала освистувати дії суддів. Змагання було припинене. Незважаючи на те що до снаряда підійшов наступний учасник, американський гімнаст, люди на трибунах продовжували жестами і свистом висловлювати своє незадоволення. Олексій Нємов вийшов до публіки, притиснув палець до губ, давши зрозуміти, що треба заспокоїтися.

Запитання для обговорення

- Чим керувався Олексій Нємов, запрошуючи глядачів заспокоїтися?
- Які риси характеру Нємова проявилися у цій ситуації?
- Чи розділяєте ви рішення Олексія?

Американські стрибуни Ральф Бостон та Ірвінг Роберсон, не знаючи, що змагання перенесені на одну годину пізніше, вже збиралися почати розминку, коли їхній головний конкурент **ІГОР ТЕР-ОВАНЕСЯН** попере-

див їх про це. Треба було бачити, з якою подякою і захопленням дивились два американських спортсмени на чемпіона СРСР. Адже, коли б Ігор промовчав, перемога могла б бути за ним. Шляхетність радянських спортсменів іще на Іграх 1956 р. у Мельбурні стала приводом для того, що їх називали «першими джентльменами Олімпійського селища».

Запитання для обговорення

- Які складові чесної гри продемонстрував Ігор Тер-Ованесян?
- Що для Тер-Ованесяна виявилося важливіше за першість?
- Чи зміг би ти так поступити?

ГРУПА 3.

Під час матчу між італійськими футбольнимиклубами «Дженоа» та «Рома» стався унікальний випадок: після певної ігрової ситуації нападаючий «Роми» Оскар залишився лежати біля чужих воріт. Гра перемістилася до штрафного майданчика «Роми», де назрівала гостра атака. Гравці «Роми» благали суддю зупинити гру, але той, побіг уперед і не бачив Оскара, який страждав від болю. І тоді на поле вибіг тренер «Дженоа» **ДАВІД БАЛЛАРДІНІ.** Він вимагав зупинити гру і допомогти чужому форварду суперників. Вчинок Фэйр Плей? Звичайно. Та в Італії він викликав таку реакцію не у всіх. Гру суддя зупинив, але тренера було покарано видаленням і дис-

кваліфікацією на один матч. 2013 р. за свій вчинок Давід Баллардіні був удостоєний почесної нагороди Fair Piay.

Запитання для обговорення

- Чи вважаєш ти рішення судці правомірним? Чому так, або чому ні?
- Як би ти поступив на місті Давіда Баллардіні?

Спортивна кар'єра президента НОК України **СЕРГІЯ БУБКИ**, 35-разового рекордсмена світу зі стрибків з жердиною, завжди супроводжувалася вчинками, що відповідають принципам чесної гри. Так, 1995 р. він двічі під час Гран-прі у Парижі та Мюнхені допоміг Оккерту Брітсу, надавши йому свою жердину для участі у змаганнях, оскільки екіпіровка південно-африканського, спортсмена не прибула вчасно до місця змагань. Слід зазначити, що у Мюнхені це коштувало українцеві перемоги у фіналі. Адже саме Брітсу в останній спробі вдалося перевершити результат Бубки. Благородні вчинки Сергія Бубки удостоєні почесної нагороди Fair Play.

Запитання для обговорення

- Чим могли закінчитися змагання для Оккерта Брітса, якби не вчинок Сергія Бубки?
- Як ви думаєте, чи жалкував Сергій Бубка про свій вчинок?
- Зміг би Оккерт Брітс поступити так само, як Сергій Бубка?

ГРУПА 5.

Прикладом істинно, спортивної поведінки став вчинок капітана збірної команди СРСР з футболу **ІГОРЯ НЕТТО**. Матч чемпіонату світу з футболу СРСР-Уругвай, 1962 р. У результаті атаки радянських футболістів м'яч опинився у воротах збірної Уругваю. Суддя готовий був зарахувати гол, та до нього підійшов капітан радянської команди Ігор Нетто і пояснив, що голу не було, а м 'яч потрапив до воріт через дірку у боковій сітці. Можна було б промовчати, але це було б нечесно. Капітан – людину, якій довіряють і тренери, і товариші по команді. Він взірець майстерності, порядності, благородства та честі. Саме таким був Ігор Нетто – п'ятиразовий чемпіон країни, володар олімпійського «золота» 1956 р. Кубка Європи 1960 р.

Запитання для обговорення

- Чи правильно вчинив Ігор Нетто?
- Як, на вашу думку, відреагували на вчинок свого капітана гравці збірної СРСР?
- Якщо б ви опинилися в такій ситуації, які були б ваші дії? Чому?

Під час спринтерської гонки канадська лижниця Сара Реннер зламала палицю. Допомогти їй не встиг жодний тренер канадської команди. Проте на допомогу неочікувано прийшов норвезький тренер **БЬОРНАР ХААКОНСМОЕН**: він віддав свою палицю Реннер, і це допомогло збірній ко-

манді Канади посісти друге місце. На знак вдячності посольство Канади в Норвегії вручило Бьорнару Хааконсмоену 7400 банок кленового сиропу, загальною масою 5,2 тони.

Запитання для обговорення

- Чому, на вашу думку, норвезький тренер Бьорнар Хааконсмоен допоміг канадській лижниці Сарі Реннер?
- «Я не задумувався. На думку норвезької команди і мою особисто, ми повинні допомагати один одному. Ми повинні конкурувати в однакових умовах. У кожного має бути дві лижі і дві палиці...», – так прокоментував свій вчинок Бьорнар Хааконсмоен. Чи є це проявом олімпійського духу і прикладом для інших спортсменів і тренерів?

17. Виступи учнів

➲ Ми познайомилися тільки з незначною кількістю атлетів, які відзначилися своєю шляхетною поведінкою у спорті. Можна навести ще безліч прикладів справжнього лицарства і благородства у спорті і в житті.

Узагальніть виступи учнів. Підведіть їх до складання Кодексу поведінки. Дайте можливість кожному учню внести свою пропозицію, яку записуйте на дошці. Із загальної кількості пропозицій оберіть 8-10 найголовніших і найбільш значупщх шляхом голосування учнів.

Приклад Кодексу поведінки:

- Змагатися завжди за правилами.
- Під час гри або змагань не втрачати самоконтроль.
- Підтримувати вдалий виступ як своєї, так і команди суперника схвальними вигуками.
- Не принижувати, не дражнити суперника.
- Надавати допомогу товаришам по команді та суперникам.
- Із яким би результатом не завершилися змагання (перемога або паразка) обмінятися рукостисканнями з суперником та офіційними особами.
- Не підвищувати голос і не критикувати товаришів по команді або тренерів за допущену помилку.
- Визнавати свої помилки, не шукати виправдання і не перекладати провину на інших.
- Докладати максимум власних зусиль для досягнення кращого результату, навіть якщо команда програє.
- Коректно вказувати на помилкові рішення судді, навіть якщо вони зараховуються на користь власної команди.
- Коректно спілкуватися з суддею, доводячи свою правоту.
- Виходити на спортивний майданчик завжди з хорошим настроєм.

➲ Висвітліть на дошці слова Кубертена:

«Ти нагороджуєш лаврами лише того, хто боровся за перемогу чесно, відкрито, безкорисливо». Установіть домовленість із учнями, що цей Кодекс поведінки, який вони спільно розробили, буде вивішений у класі і стане законом для кожного учня.

БЛОК 2.

➲ Проведіть з учнями рольову гру.

Діяти у спорті та у повсякденному житті – означає вміти знаходити і робити правильний вибір у випадках, коли виникають проблеми або складні ситуації. Для кожної з наведених проблем запропонуйте два альтернативні рішення, визначте наслідки на випадок вибору кожного з них і прийміть рішення відносно кращого варіанту.

Рольова гра

- Дозволяє учасникам використовувати свій спортивний досвід.
- Допомагає учасникам дізнатися думку інших про ту або іншу ситуацію.
- Дає учням можливість апробації нових шляхів вирішення проблем.

Порядок організації рольової гри

1. Розкажіть учням, як розіграти сценку (вони повинні мати чітке уявлення про ситуацію, яку їм необхідно розіграти).
2. Обмежте час сценки в одну хвилину.
3. Оберіть для кожної групи одну з ситуацій.
4. Запропонуйте учням :

- розіграти сценку у групі;
- визначити два способи вирішення проблемної ситуації у цій сценці;
- програти ситуацію, використовуючи спочатку одне, а потім друге вирішення проблеми;
- визначити краще рішення для вирішення проблеми й обгрунтувати його.

➲ Запропонуйте группам по черзі представити свою сценку. Проведіть обговорення.

Запитання для обговорення

Напишіть на дошці або висвітліть на екрані:

- Яке рішення, на вашу думку, краще? Чому?
- Чи існують інші результативні рішення, які б відповідали правилам чесної гри?

➲ Підведіть підсумки. Відзначте найбіль вдалі сценки.

Проблемні ситуації для проведення рольової гри

1. Суддя оголошує вас виним у порушенні правил, за яке призначає штрафний удар у ворота вашої команди. Ви не розумієте своєї провини і висловлюєте свою незгоду.
2. Ваш тренер указує вам на лаву запасних, вважаючи вас недостатньо активним. Ви не розумієте своєї провини і висловлюєте свою незгоду.
3. Лунає свисток про закінчення гри, ваша команда-переможець радісно дякує глядачам. І раптом ви помічаєте засмучених суперників. Ваші дії.
4. Ваш суперник по забігу не чує, що його викликають на старт, а ви за цим спостерігаєте. Ваші дії.
5. Одного з членів вашої команди ігнорують інші гравці.
6. Ваш товариш по команді грає добре, але надто довго не віддає пас.
7. У представника іншої команди під час лижної гонки зламалася лижа.
8. Під час велосипедної гонки ти лідируєш. На трасі стався завал. Твій найближчий суперник отримав серйозну травму і потребує термінової допомоги.
9. Старші товариші по команді пропонують тобі стимулюючі препарати.
10. При формуванні шкільної команди з легкої атлетики свої послуги пропонує старший учень (невисокого зросту), ніби для посилення команди.

Додаток

Матеріал для використання за даною темою

Приклади прояву та ігнорування етичних норм поведінки у спорті

❖ ❖ ❖

Шведи дуже пишались своїм борцем легкої вагової категорії Густавом Фреєм. І не без підстав: він був багаторазовим чемпіоном світу й переможцем Олімпійських ігор 1948 р. у Лондоні. При цьому навіть легенди існували, що він заздалегідь передбачає, на якій хвилині і в якому куті килима покладе суперника на лопатки. Фрей був переконаний у своїй перемозі над Яковом Пункіним.

Шведські журналісти, які приїхали до Москви на матчеву зустріч СРСР – Швеція, влаштували Густаву овації. Гриміли барабани, сурмили труби – так вони підтримували свого співвітчизника.

ГУСТАВ ФРЕЙ – шведський борець, чемпіон і дворазовий призер Олімпійських ігор

ЯКІВ ПУНКІН – олімпійський чемпіон, перший борець – виходець з України, який здобув золоту олімпійську медаль

Яків Пункін не розгубився. Вже на другій хвилині ноги Густава викреслили над килимом чітку параболу, і олімпійський чемпіон почав доводити міць свого «залізного мосту». Вивернувшись, через хвилину знову наразився на кидок. Цього разу і «залізний міст» не витримав: на очах уболівальників він миттєво повалився і поховав славу «шведського лева», який до цього поєдинку ніколи не лежав на лопатках. Арбітр не встиг підняти руку переможця. Його випередив переможений. Не хотів він, щоб хтось інший підняв руку людини, яка першою притисла сталеву Фреєву спину до м'якої поверхні килима.

❖ ❖ ❖

Армін Харі, німецький спортсмен, тричі не відгукнувсяпід час перед переклички виходом на старт на виклик «Армін Харі». На запитання судді, чому він мовчить, Харі високомірно заявив: «Я вам не Армін Харі, я для вас герр Харі». А коли до Харі після його перемоги у бігу на 100 м прийшов знаменитий чемпіон, володар чотирьох золотих медалей Джессі Оуенс для того, щоб поздоровити його і поспілкуватись з ним, Харі «не впізнав» знаменитого Оуенса.

АРМІН ХАРІ – німецький легкоатлет, дворазовий чемпіон Ігор XVII Олімпіади, перший легкоатлет, який пробіг 100 м рівно за 10 сек.

ДЖЕССІ ОУЕНС – американський легкоатлет, чотириразовий чемпіон Ігор XI Олімпіади (біг на 100 і 200 м естафета 4 х 100 м, стрибок у довжину)

❖ ❖ ❖

На Олімпійських іграх у Римі американські атлети, які спеціалізувалися у штовханні ядра, не знаючи, що реєстрація учасників проходить на стадіоні «Фарнесіна», спокійно розташувались на «Мармуровому» стадіоні в одному кілометрі від «Фарнесіни». Побачивши Далласа Лонга, Перрі О'Брайєна та Вілла Нідера, які чекали реєстрації, спортсмени СРСР відразу повідомили їх про помилку. Якщо б американські спортсмени, які посіли перші три місця на цих Олімпійських іграх, запізнились лише на п' ять хвилин, то вони за правилами зовсім не були б допущеними до змагань.

❖ ❖ ❖

МАРТІН ЛАУЕР – німецький легкоатлет, чемпіон Ігор XVII Олімпіади в естафетному бігу 4 х 100 м, рекордсмен світу з бігу на 110 м з бар'єрами

На стадіоні «Аква-Ачитоза» у Римі під час тренування до Мартіна Лауера, німецького атлета, підійшов 65-річний відомий у свій час бар'єрист Сімпсон. Він хотів по-дружньому щось підказати Лауеру. Одначе той грубо сказав йому: «Що ви, які бігали 40 років тому, розумієте у цій справі?» Сімпсон ввічливо відповів йому, що він зараз працює з сильнішими американськими бар'єристами. «Зараз я вам принесу їх кінограми, і ви зрозумієте, що я мав на увазі». Не встиг він відійти, як Лауер зник. Все це відбувалось на очах німецьких тренерів, і, на жаль, жоден із них не зробив зауваження і Лауеру і не порадив йому вибачитись перед Сіпсоном.

❖ ❖ ❖

2007 р. жіночій збірній України з фехтування на шпагах у штабквартирі ЮНЕСКО в Парижі було вручено премію "За чесну гру в спорті".

Жіноча збірна команда з фехтування на шпагах у складі НАДІЇ КАЗИМИРЧУК, ЯНИ ШЕМЯКІНОЇ, ОЛЬГИ ПОРТАЛИ та ЄВИ ВИБОРНОВОЇ

Відповідно до правил олімпійського відбору за отримання двох ліцензій для участі в олімпійському турнірі 2008 р. претендували чотири українські шпажитки: Яна Шемякіна, Надія Козимирчук, Єва Виборнова і Ольга Партала. Отримавши першу ліцензію в Італії, Ольга Партала отримала шанс стати учасницею Олімпійських ігор в Пекіні. Однак під час змагань у Львові спортсменка зазнала тяжкої травми, що давало можливість її подругам завоювати заповідні путівки. Та подруги Ольги виявили справжнє благородство. Вони зібрали кошти на операцію, щоб після одужання Ольги всі мали рівні шанси, а на Олімпійські ігри до Пекіна поїхали найсильніші.

Трофей П'єра де Кубертена за благородний вчинок

Іранському футболісту Аміну Мотовассель Заде вручили трофей П'єра де Кубертена за дійсно благородний вчинок. Під час матчу на першість Ірану, він обійшов суперників, вийшов один на один із воротарем. І тут голкіпер отримав травму. Нападаючий зупинився, трохи роздумуючи, та вибив м'яч назад у поле.

Один із найскандальніших футболістів сучасності Паоло Ді Каніо назавжди залишиться у серцях уболівальників саме через благородний вчинок, який він здійснив, виступаючи за«Вест Хем» у матчі проти «Евертона» у 2000 р. Йшла атака «Вест Хема» поправому флангу, во-

ПАОЛО ДІ КАНІО – італійський футболіст

ротар вийшов далеко із воріт і на межі штрафного майданчика отримав травму. Гравець «Вест Хема», користуючись ситуацією,зробив навіс у штрафний майданчик на Ді Каніо, якому залишиалося тільки відправити м'яч у сітку пустих воріт. Проте, побачивши, що воротар отримав травму і не піднімається з газона, Паоло Ді Каніо упіймав м'яч руками і указав арбітрові на голкіпера, який лежав. Вчинок Ді Каніо і досі є справжнім прикладом благородства й істинного принципу Fair Play.

❖ ❖ ❖

Дебют команди СРСР на Олімпійських іграх відбувся у 1956 р. в італійському місті Кортіна Д'ампеццо. На цьому турнірі збірна СРСР не втратила жодного очка, а Микола Пучков із семи проведених у воротах ігор, у трьох залишив ворота недоторканними, два з яких проти збірних команд США і Канади. Без сумніву він був кращим воротарем турніру, проте організатори вирішили інакше, і вручили приз кращого воротаря Уілларду Айколу зі США. До честі американського хокеїста, він одразу під'їхав до Миколи і подарував йому свою ключку, а потім і своє

МИКОЛА ПУЧКОВ –
чемпіон Ігор XVI Олімпіади з хокею

фото з призом, на якому написав: «Ти заслуговуєш цей приз не менше за мене. Впевнений, ти ще будеш оголошений кращим воротарем Землі».

❖ ❖ ❖

1988 р. на Іграх Олімпіади в Сеулі канадський спортсмен Лоуренс Лем'є брав участь у вітрильній регаті, довжиною 450 км, рухаючись у напряму до Бусана, другого міста Південної Кореї, що приймало Олімпійські ігри. Море було неспокійним, швидкість вітру сягала 20 м на секунду. Коли Лоуренс на своїй яхті пройшов половину дистанції, причому перед ним був лише лідер гонки, він побачив неподалік двох людей, які виявилися командою яхти іншого класу, що брала участь в аналогічній гонці.

ЛОУРЕНС ЛЕМ'Є – канадський яхтсмен

Джозеф Чан і Шо Хе Сью не справилися з управлінням і двометровими хвилями, і при черговому посиленні вітру їхня яхта перекинулася, травмувавши обох так, що, спортсмени не мали можливості повернутися на яхту. Лоуренс змінив курс, підняв на борт двох спортсменів і дочекався рятувального катера, що забрав постраждалих. Після цього він продовжив гонку і прийшов до фінішу 22-м. Шляхетний вчинок спортсмена було відмічено медаллю П'єра де Кубертена.

❖ ❖ ❖

ТЕГЛА ЧЕПКІТЕ ЛОРУПЕ – видатна кенійська бігунка на довгі дистанції

Тендітна Тегла Чепкіте Лорупе з Кенії довгі роки займала передові позиції на стаєрських дистанціях. Та трофей Віллі Дауме за

дотримання Fair Play дістався їй не тільки за це. Маленька атлетка не побоялася розпочати боротьбу на Американському континенті за рівні права жінок. Тепер, у 37 років, Тегла прийняла рішення повернутися у спорт. Має дуже багато різних нагород, а до олімпійського «золота» ніяк не добігла. Можливо це збудеться на наступних Іграх Олімпіади.

❖ ❖ ❖

Уейн Дуглас Гретцкі – канадський хокеїст (центральний нападаючий), один із видатних спортсменів минулого століття. Отримавши прізвисько «Великий», він чотири рази вигравав Кубок Стенлі, встановив 61 особистий рекорд НХЛ, неодноразово здобував індивідуальні призи Ліги (включаючи дев'ять призів найціннішому гравцю і 10 – кращому бомбардиру сезону) і за видатні спортивні досягнення «достроково» потрапив до Зали хокейної слави. Неодноразово брав участь у матчах «Всіх зірок» НХЛ.

УЕЙН ДУГЛАС ГРЕТЦКІ – видатний канадський хокеїст

За свою гру і поведінку на майданчику він п'ять разів був удостоєний «Леді Бінг Трофі», що присуджується хокеїсту НХЛ, який «продемонстрував взірець чесної спортивної боротьби і достойну поведінку у поєднанні з високою ігровою майстерністю».

Особистий внесок цього легендарного хокеїста у розвиток спорту відзначений Олімпійським орденом МОК.

❖ ❖ ❖

Популярним у І ст. до н. е. був Меланкомос – кулачний боєць із Кирій, який славився блискучоим захистом. Тримаючи руки витягнутими вперед, він уміло утримував суперника на дистанції, не дозволяючи тому наносити удари.Меланкомос міг так протриматися декілька годин, поки його суперник не втрачав сили. За всю спортивну кар'єру він жодного разу не травмував нікого зі своїх суперників, так і залишившись непереможним.

«Златоустий ритор» І ст. до н.е. Діо Христосомос із захопленням відгукувався про стиль Меланкомоса: «Був кулачний боєць – Меланкомос, який прославився завдяки чудовому мистецтву рухів. Усі дуже любили Меланкомоса, тому що той ніколи нікого не поранив і навіть не бив, а лише за допомогою зміни позиції і витягнутих уперед рук перемагав своїх суперників. Покидаючи поле бою його суперники, раділи поблажливості, навіть коли отримували поразку».

❖ ❖ ❖

Кенійські легкоатлетки отримали нагороду Міжнародної асоціації спортивної преси (AIPS) в номінації Fair Play за те, що не покинули свою подругу під час марафону на чемпіонаті світу з легкої атлетики в Тегу. Інцидент відбувся на відмітці 31 км. У лідируючий групі опинилися три представниці Кенії: Една Кіплагат, яка вела забіг, Пріска Джепту і Шарон Череп. Але Кіплагат спіткнулася, впала і відстала від своїх співвітчизниць. Проте, вони повернулися, впевнилися, що Една здатна продовжувати біг. До фінішу спортсменки добралися разом. Кіплагат перетнула фінішну риску першою, Джепту дісталося «срібло», Череп – «бронза».

ЕДНА КІПЛАГАТ, ПРІСКА ДЖЕПТУ і ШАРОН ЧЕРОП – видатні кенійські легкоатлетки, які спеціалізуються в бігу на довгі дистанції

7 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – РАДІСТЬ!

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні усвідомити, що, спорт приносить радість не тільки тим, хто займається, а й їхнім друзям, усім, хто спостерігає й уболіває за спортсмена або команду; зрозуміти, що, спорт дарує радість спілкування, радість пізнання, добрих друзів у всьому світі.

Базова інформація

Що таке радість?

Радість – одна з основних позитивних емоцій людини, внутрішнє почуття задоволеності і щастя.

Її можна отримати від природних потреб, таких, як споживання води, їжі, сну. Проте така радість швидко проходить.

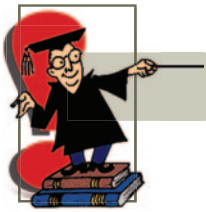
Радість зазвичай слідує за особистими досягненнями або процесом творчості, де радість не є самоціллю.

Радість характеризується почуттям довіри й усвідомленням своєї значущості для інших.

Довіра й усвідомлення особистої значущості, що містить радість, дають нам відчуття того, що ми здатні подолати труднощі і

відчути задоволення від життя. Радість характеризується не лише задоволенням собою, а й схваленням з боку інших людей, встановленням добрих стосунків з довкіллям.

Оскільки люди являють собою найбільш цікаві об'єкти оточуючого середовища, вони – найважливіші джерела радості.

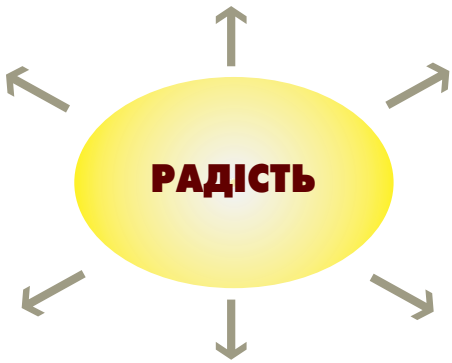


Проведення роботи

➲ Роздайте учням частинки подібних карток:

2. Розподіліть учнів на групи шляхом об'єднання в одну групу володарів частинок однієї з карток.

3. Дайте можливість учням уважно розглянути картки. Запропонуйте кожній групі висловитися з приводу того, що може давати людині радість?



Виступи учнів

Відповіді учнів занесіть у схему на дошці.

➲ Роздайте групам аркуші з цитатами видатних особистостей. Запропонуйте учням обговорити прочитане.

Запитання для роздумів

- Чи можна охарактеризувати поняття «Радість» одним словом. Чому?
- У чому полягає багатогранність поняття «Радість»?

ГРУПА 1.

«У наше життя приходить радість, коли у нас є чим зайнятися, є кого любити і є на що сподіватися»

ВІКТОР ФРАНКЛ – австрійський психіатр, психолог і невролог

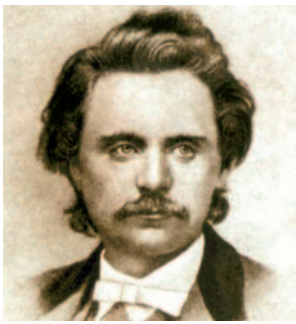
«Радість не в тому,
що твоя робота має успіх,
радість – коли працюєш»

ДЖЕК ЛОНДОН –
американський письменник

ГРУПА 2.

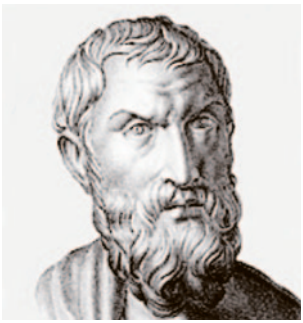
«Досяг вершини той,
хто знає, чому радіти»

СЕНЕКА –
римський політичний діяч, філософ



«Радість необхідна для творчості»

ЕДВАРД ГРІГ –
норвезький композитор



ГРУПА 3.

«Дух сильний радістю»

ЛУКРЕЦІЙ (ТИТ ЛУКРЕЦІЙ КАР) –
римський поет і філософ

«Велика радість полягає у тому, щоб присвятити себе служінню іншим людям»

МАТИ ТЕРЕЗА – католицька черниця

Виступи учнів

Узагальніть відповіді учнів. Підведіть їх до того, що «радість» – поняття багатогранне, воно охоплює різні аспекти особистого і суспільного життя, є однією зі складових щастя людини. Існує простий життєвий закон: якщо людина вміє радіти малому, дрібницям, вдячний долі за те, що у нього є, він уже щасливий. А чи присутня радістьу спорті? Звичайно так. Спорт такий привабливий, що люди іноді забувають про все, поринаючи у його багатогранний світ. Тож які елементи радості притаманні спорту?

- Перша радість – **добровільність**. Привабливість спорту полягає утому, що люди займаються спортом добровільно, заради власного задоволення.
- Друга радість – **несподіваність**. У спорті не завжди виявляються ті результати, на які ми сподіваємося і очікуємо. Ми радіємо, коли перемагаємо, але якщо програємо, то крім смути прокидається бажання досягти перемоги в наступних змаганнях. Такі почуття стимулюють бажання вдосконалюватися.
- Третя радість – **напруження**. Спорт постійно створює стан напруженості, оскільки майже ніколи не можна передбачити результатів змагань.

- Четверта радість – **справедливе порівняння**. І в індивідуальних, і в командних видах спорту результати можна зіставляти. Це один із радісних елементів спорту, який сприяє справедливій грі. Отримані результати дозволяють справедливо порівнювати наші здібності, хоча наперед ми не можемо бути впевненими у своїй перемозі або поразці.
- П'ята радість – **термінові результати**. У більшості видів спорту результати стають відомими одразу після виступу спортсмена. Уявіть собі, яка «радість» була б чекати результатів декілька днів, або тижнів.
- Шоста радість – **радість зусилля**. У спорті ми докладаємо зусиль до досягнення нових, більш високих результатів, через що наші фізичні і моральні якості покращуються.
- Сьома радість – **досягнення і визнання**. Спортсмен, який досягає високих спортивних результатів, здобуває медалі, стає чемпіоном, з давніх часів користується повагою друзів, знайомих. Вони стають справжніми героями у своїх країнах.
- Восьма радість – **повноцінна участь у житті**.

Спорт і фізичні вправи повинні стати радісним невід'ємним атрибутом життя кожної людини, щоб кожний рух давав їй радість, позитивні емоції, а життя видавалося низкою щасливих подій.

➲ Прочитайте учням уривок з «Оди спорту» (текст запишіть на дошці або висвітліть на екрані).

О, СПОРТ! ТИ – РАДІСТЬ!
Ти влаштовуєш свято для тих, хто прагне боротьби,
і для тих, хто прагне цією боротьбою навтішатися.
Ти – тріумф. Ти розпалюєш кров.
Змушуєш прискорено битися серце.
Як радісно, як відрадно відгукнутися на твій заклик.
Ти розсуваєш горизонти. Прояснюєш далі.
Надихаєш стартуючих на близький фініш.
Ти лікуєш душевні рани.
Смуток або скорбота одного відступає тоді,

коли необхідно побороти все перед багатооким
поглядом багатьох.
Доставляй же радість, задоволення, щастя людям, спорт!

➲ Висвітліть на екрані миттєвості спорту, в яких проявляються емоції спортсменів, тренерів, спортивних коментаторів, уболівальників. Запропонуйте учням обрати будь-яку фотографію (за бажанням групи) і написати ессе (одна сторінка), епіграфом до якої вони можуть обрати відповідні слова П. де Кубертена.

Радість перемоги збірної команди України з футболу

Смуток поразки

ЯНА ДЕМЕНТЬЕВА, АНАСТАСІЯ КОЖЕНКОВА, НАТАЛІЯ ДОВГОДЬКО І КАТЕРИНА ТАРАСЕНКО з України радіють перемозі у фіналі змагань з академічного веслування серед жінок на Іграх XXX Олімпіади 2012 р. в Лондоні

УСЕЙН БОЛТ СЕІНТ-ЛЕО – ямайский бігун утримує олімпійський і світовий рекорди у бігу на 100 м (9,69 с), 200 м (19,30 с.) і в естафеті 4х100 м (37,10 с). Атлет повторив досягнення Карла Льюіса, який на Іграх Олімпіади 1984 р. в Лос-Анджелесі здобув перемогу у трьох легкоатлетичних дисциплінах і став першою людиною, яка встановила рекорди світу у трьох дисциплінах

Спортсмени чекають вашої підтримки

МАЙКЛ ФЕЛПС – американський плавець, 26-разовий чемпіон світу, абсолютний рекордсмен за кількістю олімпійських нагород в історії спорту тріумфує – на його рахунку 18 золотих, 2 срібні і 2 бронзові олімпійські медалі

Видатний польський стрибун з трампліна, чотириразовий чемпіон світу, чотириразовий володар Кубка світу і чотириразовий призер Олімпійських ігор АДАМ МОЛИШ цілує сніг після завершення свого вдалого стрибка

Норвежец БАРТОШ ПЬЯСЕЦЬКИ, срібний призер Ігор XXX Олімпіади 2012 р. в Лондоні поділяє радість перемоги над південнокорейським спортсменом Юнгом-Джинсуном у фехтуванні зі своїм батьком і тренером Маріушем Пьясецьки

Спортивний коментатор Держтелерадіо Грузії, народний артист Грузинської РСР КОТЕ МАХАРАДЗЕВЕДЕ. Репортаж 1986 р.

Виступи учнів

(Кожна група презентує своє ессе).

Запитання для роздумів

- Які емоції викликають у спортсменів їхні досягнення?
- Які особливості проявів радості у спортсменів-представників командних видів спорту?
- Як реагуютьна перемоги атлетів їхні:
  – тренери,
  – уболівальники,
  – спортивні коментатори?
- Чому ці представники суспільства радіють перемогам атлетів?

➲ Влаштуйте літературний міні-конкурс, для чого оберіть журі зі складу учнів. Підведіть підсумки з нагородженням переможців.

➲ Звичайно, найбільшу радість відчувають атлети, досягши своєї мрії – найвищого результату. Та їхні перемоги на спортивних аренах викликають спалах

радості і в середовищі національної спільноти, до якої вони належать. Кращі якості нації начебто уособлюються у спортсменах – представниках різних видів спорту. Нація, як єдине ціле, ототожнює себе зі спортивною командою і її достоїнствами.

➲ А зараз я хочу прочитати вам одну притчу:

«Один юнак прийшов до свого духовного наставника і сказав:

– Учителю, Ви радили мені подумки повторювати фразу: «Я приймаю радість у своє життя». Я промовляю її кожний день багато разів, а радості у моєму житті як не було, так і немає, я так само самотній, як і був... Що ж мені робити?

Мудрець мовчки поклав перед юнаком речі, що перші потрапили під руку – ложку, кружку та свічку– і попросив:

– Назви, що ти обираєш із них.

– Ложку, – відповів юнак.

– Проговори це п'ять разів... – попросив мудрець.

– Я обираю ложку, – промовив юнак п'ять разів.

– От бачиш, – сказав учитель, – повторюй хоча б мільйон разів на день, що ти обираєш ложку, вона не стане твоєю. Треба простягнути руку і взяти її. Треба зробити рух…»

Радість, зазвичай, приходить після особистих досягнень у будь-якій сфері діяльності: творчому процесі, спорті, досягненні поставленої мети. Радість – це задоволення своїми діями, а соціальна радість – задоволення спільними діями групи людей. Вона хактеризується почуттям довіри й усвідомленням своєї значущості для інших, відчуттям того, що ти любиш і тебе люблять. Довіра і усвідомлення особистої значущості, які знаходяться у радості, дають нам відчуття того, що ми можемо подолати труднощі та пізнати задоволення від життя. Радості притаманне не тільки задоволення собою, а й прийняття (схвалення) з боку інших людей, встановлення добрих стосунків з оточуючим нас світом.

Оскільки люди являють собою головні об'єкти нашого суспільства, то вони і є найважливішими джерелами радості.

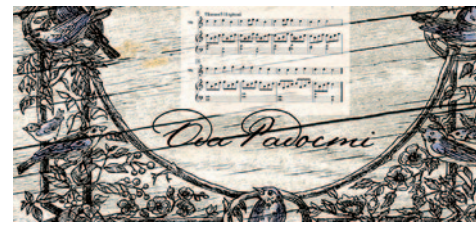
Додаток

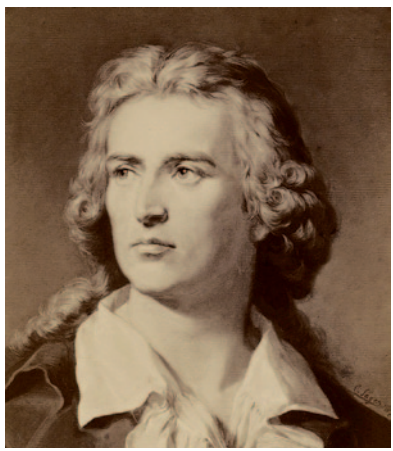
Матеріал для використання за даною темою

Ода радості

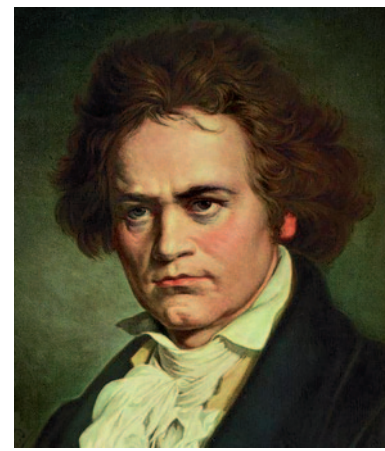
«Ода радості» – гімн Європи – прийнята як Євросоюзом, так і Радою Європи. Текст є частиною вірша Фрідріха Шіллера (1759-1805) «До радості», написаного 1785 р.

Майже через три десятиліття Людвіг ван Бетховен (1770-1827) написав музику, яка стала частиною його Дев'ятої симфонії.





ЙОГАНН КРІСТОФ ФРІДРИХ фон ШИЛЛЕР — німецький поет, філософ, теоретик мистецтва і драматург, професор історії та військовий лікар



ЛЮДВІГ ван БЕТХОВЕН — німецький композитор піаніст, представник «віденьської класичної школи»

З німецької мови на українську вірш «До радості» переклав Микола Лукаш (1919-1988).

Радість, гарна іскро Божа!
Несказанно любо нам
Увійти, царице гожа,
В твій пресвітлий дивний храм.
Все, що строго ділить мода,
В'яжеш ти одним вузлом.
Розцвітає братня згода
Під благим твоїм крилом.

Кого доля ощастила
Тим, що другові він друг.
Кого любить лада мила, –
Йди до нас в веселий круг.
Йдіть усі, хто зве своєю
В світі душу хоч одну!
Хто ж весь вік черствів душею –
Йди у іншу сторону.

Радість – всесвіту пружина,
Радість – творчості душа,
Дивна космосу машина
Нею живиться й руша.
Радість квіти розвиває
І розгін дає сонцям,
Їх в простори пориває,
Невідомі мудрецям.

Притча про радість

…Жила-була Радість і мала вона звичку мандрувати. І ось якось вирішила вона відвідати людей, бо хотіла зрозуміти: чому вона повинна оббивати пороги, а не жити постійно в їхніх серцях? І побачила Радість людей, які неслися на конях. Сказала їм: «Нащо ви мчите так далеко? Я –

Радість!».Та не затрималися вони, тільки батагом ударили коней – і слід їх прохолов. Тільки встигла Радість змахнути з себе пил, що підняли коні, як опинилася у гурті людей, які щось святкували, їхній радісний сміх так дзвенів, як монетки у порожньому глечику.

Запитала Радість: «Навіщо вам вино? Що воно дає вашим веселощам?» «Ми п'ємо вино, щоб розвеселити серце, щоб сміятися, щоб радість не залишала наш дім».

Сказала їм Радість: «Ви шукаєте в цьому радість. Радість же стоїть перед вами!» Вони засміялися так голосно, що їхній сміх витіснив Радість на вулицю. Радість йшла вулицями міста, опустивши голову, невесело розмірковуючи про те, що почула і побачила: «Та що ж це за чудернацькі ці люди! Усе життя прагнуть до радості, не підозрюючи, що Радість тут, поруч із ними. Вони ж тільки повинні повернутися до неї і зачерпнути повні долоні. Але як тільки я з'являюся перед ними, роблять вигляд, що не помічають мене. Або вони не бачать в мені Радість, або вони божевільні. А те, що вони називають «радістю» – це зовсім інше?...

Дитячі радостіь

Діти сиділи на лавці і розмовляли:

– У мене радість, – сказала Оленка, – у мене нова стрічка, дивіться яка блискуча!

Вона показала свою косу і нову стрічкув ній.

– У мене теж радість, – сказала Таня, – мені кольорові олівці купили. Цілу коробку.

– Подумаєш, радості! – сказав Петрик. – У мене ось вудочка є.Скільки хочеш риби наловлю. А що там олівці якісь? Спишуться, і все.

Тут і Дем'янчик захотів похвалитися.

– А у мене синя сорочка! – сказав він і розвів руки, щоб усі побачили, яка у нього красива сорочка.

Тільки Іванко слухав і нічого не говорив.

А в Іванка навіть жодної, хоча б маленької, радостинки немає, – сказала Оленка, – сидить і мовчить.

Ні, є, – сказав Іван, – я квіти бачив.

Усі зразу стали запитувати:

– Які квіти?

– Де?

– У лісі бачив, на галявині, коли я заблукав. Уже вечір, навколо темно.

А квіти стоять білі і начебто світяться.

Діти засміялися.

– Чи мало у лісі квітів! Теж радість знайшов!

– А ще я один раз взимку дахи бачив, – сказав Іван.

Діти засміялися ще гучніше.

– Значить влітку ти дахи не бачиш?

– Бачу. Тільки взимку на дахах був сніг, і сонце світило. З одного боку дах синій, а з іншого – рожевий. І весь блищить.

– От ще, – сказала Оленка. – Начебто ми сніг на дахах не бачили. А от те, що він був синій та рожевий, це ти видумав.

– Та він просто так, – сказав Петрик – він навмисно!

– Може у тебе ще якісь радості є?– запитала Таня.

– Є, – сказав Ваня, – ще я бачив срібних рибок.

– Де? – підскочив Дем'янчик.

– Справжніх? Срібних? – Петрик теж підскочив. – У ставку? В річці?

– У калюжі, – сказав Іван.

Тут усі так і повалилися від сміху. А Петрик пробурчав:

– Я так і знав. Він же все навмисно!

– Ні, не навмисно,– сказав Іван, –після дощу під яблунею була калюжа. Блакитна. А в неї сонце світило. І вітер був. Вода тремтіла, і в ній срібні рибки грали.

– От базіка, – сказала Оленка, – ніякої у нього радості немає, то він і придумує.

Оленка сміялася. А Таня сказала задумливо:

– А, може, у нього цих радостей більше, ніж у нас. Адже він їх де хочеш знайде...

Прийняти себе

Одного разу король прийшов у сад і побачив дерева, кущі і квіти, що в'янули. Дуб сказав, що вмирає, тому що не може бути таким високим, як сосна. Повернувшись до сосни, король помітив, що і вона вмирає, бо не може давати виноград, як виноградна лоза. А лоза вмирала тому, що не може цвісти, як троянда. Незабаром король знайшов рослину, що радувала серце, свіжу і квітучу. На свої запитання, король отримав таку відповідь:

— Я вважаю цілком зрозумілим, що коли ти мене посадив, то хотів отримати радість. Як би ти

Антоніс ван Дейк. "Карл I, король Англії на полюванні". Лувр, Париж

хотів дуб, виноград або троянду – ти посадив би їх. Тому я думаю, що не можу бути нічим іншим, крім того, що я є. І намагаюся розвивати свої кращі якості.

Ти тут тому, що світ потребував саме такого, яким ти є! В іншому випадку на твоєму місті був би хтось інший. Ти – втілення чогось особливого, чогось дуже важливого. Ти на Землі для того, щоб зробити свій внесок в існування світу. Ти можеш бути тільки собою. Ти можеш радіти і цвісти, абозів 'янути, як що ти неприймеш себе!

Притча про двох жаб

Життя –
це рух плюс радість!

На підвіконні стояв глечик зі сметаною.

Дві цікаві Жаби вирішили перевірити, чи така смачна ця сметана, як стверджує знайомий Кіт. Вони заскочили на край глечика, зазирнули у середину і побачили, що сметану не так просто дістати.

Краще було б не ризикувати, та спокуса була такою великою, що Жаби стали намагатися дотягнутися до сметани. Та не втрималися і зісковзнули у глечик прямо у сметану! Та треба зазначити, що сметана була домашня, густа, а глечик високий. І Жаби ніяк не могли вискочити з нього. Борсаються, борсаються, а вилізти не можуть.

Тоді перша Жаба вирішила: «Все одно із глечика не вибратися! Так навіщо витрачати сили і розтягувати муки. Краще зразу померти!»

І вона перестала борсатися і – потонула.

А друга Жаба подумала: «Ні-і! утопитися я завжди встигну. А поки є сили, краще буду намагатися вибратися із цієї пастки. Може щось із

цього і вийде!» І вона продовжувала борсатися, рухала і рухала лапками, скільки було сили. А коли вони стали покидати її, Жаба із подивом виявила, щостоїть на твердому шматочку масла, яке збила із сметани своїми лапками.

Із почуттям великої радості Жаба вистрибнула із глечика.

У будь-якій ситуації треба пам 'ятати, що життя – це рух, життя – це дія, яка приносить радість!

А ось інший можливий варіант подібної історії.

Стояли два однакових глечики зі сметаною. Дві цікаві Жаби захотіли дізнатися, який смак у сметани. Щоб не штовхатися, вони зазирнули кожна у свій глечик. І буває ж таке (!), обидві впали у сметану! І от борсаються вони у своїх глечиках, борсаються, а вилізти ніяк не можуть.

Перша Жаба згадала, навіщо вони лізли у глечики, і вирішила спробувати сметану. І треба сказати, вона їй дуже сподобалася. Жаба стала її їсти і їсти, і товстіти, заповнюючи собою простір, що звільнявся.

Друга Жаба вирішила боротися до кінця, вона борсалася і борсалася, стільки було сили рухала лапками, ні про що не думаючи. Вона вся була у боротьбі з проблемою, яка у неї з'явилася.

Обидві Жаби так і не вибралися із своїх глечиків.

Перша Жаба через ожиріння, об'ївшись сметани, і через задоволення забула про можливості вчасно вибратися із пастки-глечика.

У другої Жаби не залишилося сил через те, що вона охляла. І лежала Жаба на шматку масла, що збила своїми лапками, але так і не спробувала ні сметани, ні масла.У процесі боротьби вона забула про радість життя.

Не треба забувати, що життя – це рух плюс радість!

Притча «Чарівні камінці. Радість і печаль»

(за А. Король)

Якось у вечері група поломників готувалася зупинитися на ночівлю, коли раптово навколо них засяяло незвичайне сяйво. Вони зрозуміли, що на них зійшло небесне диво.

Із тремтінням вони чекали важливого божественного послання, яке було призначене як вони вважали, саме для них.

Нарешті почувся голос: «Зберіть як найбільше камінців. Покладіть їх у в'ючні мішки. Мандруйте протягом дня, і до наступного вечора ви знайдете радість і печаль».

Покидаючи місце стоянки, мандрівники висловлювали розчарування і сердилися один на одного. Вони чекали відвертості, стосовно великої істини всесвіту, яка допоможе їм принести у світ багатство, здоров'я і сенс існування. Але замість цього їм дали якесь незначне завдання, в якому вони не бачили жодного сенсу. Проте, пам'ятаючи про сяйво, яке вони побачили, кожний із них, не задоволено бурмочучи, поклав по кілька камінців у свій мішок.

Вони мандрували цілий день і у вечорі, розбиваючи табір, зазирнули у свої в'юки і виявили, що камінці перетворилися у діаманти. Люди зра-

8 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – ПЛІДНІСТЬ!

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні усвідомити, що фізична культура і спорт є дієвим засобом збереження і зміцнення здоров'я, невід'ємною складовою суспільства, а також повинні розуміти, що на сьогодні дуже важливим є позитивний вплив олімпійського руху на формування здорового способу життя.

Базова інформація

«Здоров'я – всьому голова», «Здоров'я людини – багатство країни», «Головна цінність – здоров'я». Ці слова ми часто бачимо на бігбордах, чуємо з екранів телевізорів, читаємо у періодичних виданнях. І дійсно, хвора людина не може бути по-справжньому щасливою. Тому і не дивно, що зустрічаючи один одного, або вітаючи з будь-якою визначною датою, ми передусім бажаємо міцного здоров'я.

Видатні люди різних епох добре розуміли значення здоров'я.

«Здоров'я має посідати перше місце в ієрархії потреб людини...»

ІЗРАЇЛЬ БРЕХМАН –
російський учений-фармаколог, доктор медичних наук

«Здорова людина — це найбільш дорогоцінний витвір природи»

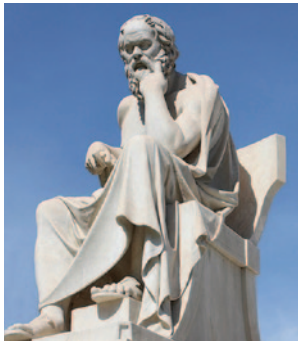
ТОМАС КАРЛЕЙЛЬ –
британський письменник, історик і філософ

«Здорове тіло — продукт здорового розуму»

ДЖОРДЖ БЕРНАРД ШОУ –
британський письменник, драматург, лауреат Нобелівської премії в галузі літератури

«Хворі люди створені хворою цивілізацією, відповідно здорових людей створює здорова цивілізація. Водночас не менш істинним є й інше: хворі індивіди роблять свою цивілізацію ще більш хворою, а здорові — більш здоровою. Покращання здоров'я людини — один із підходів до створення кращого світу»

АБРАХАМ МАСЛОУ–
видатний американський психолог



«Якщо людина сама не стежить за своїм здоров'ям, тоді важко знайти лікаря, який би знав більш корисне для нього, ніж він сам»

СОКРАТ–
давньогрецький філософ

«Витонченість і краса не можуть бути відділені від здоров'я»

ЦИЦЕРОН МАРК ТУЛЛІЙ –
давньоримський політичний діяч, оратор, письменник

«Створи і збережи своє здоров'я»

МАРІЕТТА ШАГІНЯН –
російська письменниця

Усна народна творчість теж свідчить про важливість доброго здоров'я у житті людини. Наведемо кілька прислів'їв:

- Аби здоров'я, а життя буде.
- Без здоров'я немає багатства.
- Без здоров'я немає щастя.
- У здоровому тілі – здоровий дух.

- Все можна купити, а здоров'я – ні.
- Здоров'я більше варте, ніж багатство.
- Найбільше багатство у світі – то здоров'я.
- Здоров'я маємо – не дбаємо, а загубивши – плачемо.
- Хто здоровий – той багатий, а хто недужий –той бідний.
- Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається.

Проведення роботи

➲ Розподіліть учнів на групи за власними симпатіями. Забезпечте їх аркушами ватману, ручками, фломастерами. Запропонуйте учням сформулювати своє визначення поняття «здоров'я».

Через 5-7 хв. дайте можливість кожній групі презентувати своє розуміння поняття «здоров'я».

Запропонуйте учням пригадати і записати прислів'я про здоров'я.

Підведіть підсумки міні-турніру серед групп на знання прислів'їв про здоров'я.

Існує декілька визначень здоров'я:

Здоров'я – це стан живого організму, за яким організм у цілому і всі його органи здатні повністю виконувати свої функції. Здоров'я – це відсутність недуг і захворювань.

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань (за визначенням ВООЗ).

На сучасному етапі розвитку країни значне занепокоєння викликає стан здоров'я підростаючого покоління. А чи багато сьогодні здорових дітей? Давайте переглянемо стистичні дані Міністерства охорони здоров'я України.

Інформація на доши або екрані:

Аналіз стану здоров'я свідчить, що майже 90% дітей і підлітків

мають відхилення у стані здоров'я, близько 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

Серед першокласників реєструється до 30% практично здорових дітей, але на час закінчення школи їх залишається не більше 6%.

Від 45 до 50% випускників мають серйозні морфофункціональні відхилення у стані здоров'я – хронічні захворювання, третина яких обмежують вибір професії.

Згідно з результатами дослідження, 63% дівчат і хлопців у віці 15-16 років мають досвід куріння, 91% – вживання алкоголю, 14% – вживання наркотичних речовин, і лише 22% підлітків мають правильні знання про шляхи інфікування ВІЛ.

Запитання і завдання для роздумів

- Як ви вважаєте, чому це відбувається?
- Що, на вашу думку, заважає дітям бути здоровими?

Виступи учнів

Кожна група обговорює запитання і пропонує своє бачення причин низького рівня здоров'я дітей.

➲ Усі ви маєте рацію. Звичайно сучасні діти ведуть малорухомий спосіб життя, з'являються проблеми із зайвою вагою, виникають хвороби опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної, нервової та інших систем організму. Давайте спробуємо знайти шляхи вирішення цієї проблеми.

Запитання і завдання для роздумів

- Спробуйте у групах розробити міні-програму вирішення проблеми здоров'я своїх однолітків.

Виступи учнів

Представник кожної групи представляє міні-проект вирішення проблеми здоров'я своїх однолітків. Найважливіші пропозиції записують на дошці.

➲ Кожна група внесла слушні пропозиції. А разом ми створили проект, спрямований на зміцнення нашого здоров'я, який будемо втілювати у життя.

А тепер давайте ще раз прочитаємо тему нашого уроку. Так, це «О, спорт! Ти – плідність!». Звернімося до поетичних рядків засновника сучасного олімпійського руху П'єра де Кубертена.

О, спорт! ТИ – ПЛІДНІСТЬ!
Ти перешкодою стаєш на шляху згубних хвороб,
що одвічно загрожують людям. Ти – посередник.
Ти радиш стражденним, слабким,
хворим найкраще з ліків. Ти є прикладом своїх
сильних, здорових, ставних, мускулистих, загартованих,
прихильників, що не піддаються
хворобам, лікуєш тих, хто у відчаю.
Ти розпалюєш кров. Змушуєш прискорено
битися серце. Виліковуєш від недуг.
Ти – червоний рядок у «Кодексі здоров'я».
Ти стверджуєш: «У здоровому тілі – здоровий дух!».

Запитання для роздумів

- Які почуття викликали у вас ці рядки?
- До чого вони закликають?
- Хто з вас виконує ранкову гімнастику?
- Для чого ви це робите? В чому користь ранкової гімнастики?

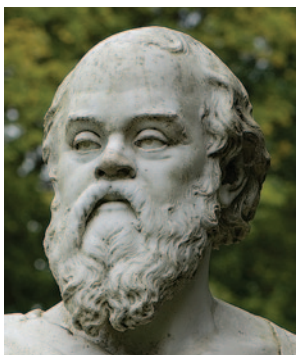
- Чи є в класі учні, які займаються спортом? Якщо так, то яким саме?
- Що позитивне ви отримуєте від занять спортом?
- Що можете порадити тим, хто ще не обрав собі вид спорту для занять?

Виступи учнів

➲ Перед вашими очима цитати видатних людей які жили в різні історичні епохи. Проте кожний із них усвідомлював велику роль фізичної культури і спорту у збереженні і зміцненні здоров'я, а П'єр де Кубертен узагальнив ці розумні думки в своїй «Оді спорту». Спробуйте у групах сформулювати свої думки, дати рекомендації своїм одноліткам і намалювати рекламний плакат про роль спорту і фізичної культури у збереженні і зміцненні здоров'я.

Цитати видатних людей, що ви бачите на екрані, можуть надати вам допомогу, наштовхнути пути на тему вашої творчої роботи.

Інформація на дошці або екрані:



«Рух – скарбниця життя»

ПЛУТАРХ –
давньогрецький політичний діяч

«Гімнастика подовжує молодість людини»

ДЖОН ЛОК –
британський педагог і філософ

«Якщо займатися фізичними вправами, нема жодної потреби у вживанні ліків»

АВІЦЕННА –
філософ, учений, поет, лікар

«Життя потребує руху»

АРИСТОТЕЛЬ –
давньогрецький філософ

«Природа не знає зупинки у своєму русі і знищує будь-яку бездіяльність»

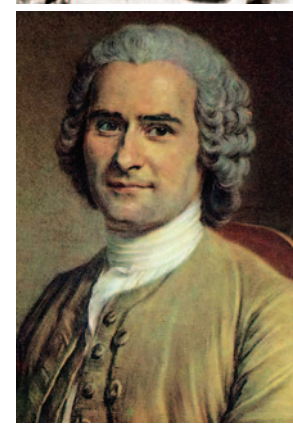
ЙОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЕТЕ –
видатний німецький письменник, філософ, учений

«Хто міцний тілом,
може терпіти і спеку, і холод»

ЕПІКТЕТ –
римський філософ

«Якщо не бігаєш,
поки здоровий,
будеш змушений бігати,
коли захворієш»

ГОРАЦІЙ –
давньоримський поет

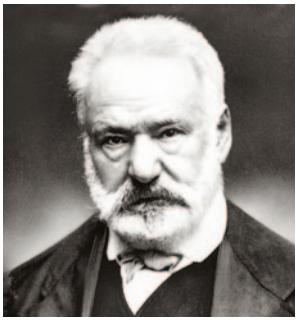


«Щоб зробити дитину розумною
та розсудливою, зробіть її міцною
та здоровою, нехай вона працює,
бігає, кричить, нехай вона
перебуває у постійному русі»

ЖАН ЖАК РУССО –
французький філософ,
письменник, драматург

«Стежте за вашим тілом, якщо бажаєте, щоб ваш розум працював правильно»

РЕНЕ ДЕКАРТ –
французький математик, філософ, фізик і фізіолог, творець аналітичної геометрії та сучасної алгебраїчної символіки



«Необхідно підтримувати міцність тіла, щоб зберегти міцність духу»

ВІКТОР ГЮГО –
французький поет, прозаїк, драматург

Виступи учнів

➲ Кожна група працювала активно і плідно. Думаю, що сьогодні кожний із вас зробив свій вибір на користь занять фізичною культурою і спортом.

Здоров'я – це ранок зі світлим повітрям,
Це сонце, що грає яскраво й привітно,
Це хвилі Дніпра, що нам сили дають.
Бери це сміливо, мій друже, і в путь.
Здоров'я – це смак свіжих ягід дозрілих,
Це спорт, що дає нам наснагу і силу,
Це сон, що на крилах нам зорі несе,
Узять не забудь із собою це все.
Та тільки на цьому шляху пам'ятай,

Цурайся цигарки, від чарки тікай.
І знай, любий друже: у цьому житті
Чи бути здоровим – вирішуєш ти!

Заведіть щоденник, в якому записуйте своє самопочуття, дані вашого фізичного розвитку, ваші спортивні досягнення. На одному з наших занять ви матиме можливість поділитися своїми спостереженнями за змінами, які відбулися з вами завдяки заняттям спортом. Бажаю вам міцного здоров'я!

Додаток

Приклад щоденника самоконтролю

Дата	Бажання займатись фізичними вправами	Самопочуття	Виконання ранкової гімнастики	ЧСС у спокої	ЧСС після ранкової гімнас-тики	Відвідування тренування

Місяць	Мій зріст	Моя вага	Мої досягнення
Січень			
Лютий			
Березень			
Квітень			
Травень			
Червень			
Липень			
Серпень			
Вересень			
Жовтень			
Листопад			
Грудень			

9 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – ПРОГРЕС!

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні усвідомити важливість поваги до етичних цінностей спорту та здорового способу життя, а також шкідливість вживання заборонених препаратів з метою досягнення найвищих спортивних результатів, що веде до негативних наслідків.

Базова інформація

Олімпійські ігри – одне з найяскравіших явищ людства. Вони зародилися у 776 р. до н. е. у Стародавній Греції і протягом понад 1000 років не тільки регулярно проводилися, а й були важливою складовою життя еллінської цивілізації. Сучасні Олімпійські Ігри відродилися у зовсім нових історичних умовах. Проте, вони засновані на ідеалах Ігор Стародавньої Греції, які обумовили можливість їх відродження і зробили олімпійський спорт популярним явищем, феноменом громадського життя всієї світової спільноти.

О, СПОРТ! ТИ - ПРОГРЕС!
Ти сприяєш вдосконаленню людини –
найпрекраснішого творіння природи.
Ти – спрямованість.
Ти пропонуєш виконувати правила і вимоги гігієни.
Стримуєш від надмірностей.
Ти вчиш людину добровільно,
свідомо, переконано чинити так,
щоб будь-які найвищі досягнення,
жоден рекорд не був результатом перенапруження,
не позначилися на здоров'ї.
Жодних стимуляторів, крім жаги до перемоги
і мудрих тренувань, не визнаєш ти.
Ти переконуєш, що прогрес фізичний
і прогрес моральний – два шляхи до однієї мети.

П'єр де Кубертен «Ода спорту»

Людина – це суб'єкт культури, який у своїй діяльності, вчинках, думках, переживаннях спирається на загальнолюдські, національні, духовні і моральні цінності, культуру, що як коріння,живлять і ростять особистість, забезпечують її прикладами і засобами вирішення особистих завдань.

Процес формування цінностей притаманний людському суспільству від самого початку розвитку.

XIX ст. подарувало світу відроджені Олімпійські ігри і міжнародний олімпійський рух, заснованих на ідеях і цінностях олімпізму, сформульованих П'єром де Кубертеном.

Олімпізм – життєва філософія, що звеличує та об'єднує в єдине ціле якості тіла, волі і розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, олімпізм намагається створити спосіб життя, заснований на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та повазі до універсальних фундаментальних етичних принципів.

Метою олімпізму є ставлення спорту на службу гармонійного розвитку людини, щоб сприяти створенню мирного суспільства, яке зацікавлене в збереженні людської гідності.

Олімпійські цінності збігаються із загальнолюдськими, серед яких основними можна назвати такі (висвітити на екрані або записати на дошці):

- Врівноваженість тіла, волі і розуму.
- Поєднання спорту з культурою й освітою.
- Дотримання способу життя, який ґрунтується на радощах, здобутих власними зусиллями.
- Повага до основних етичних норм.
- Гармонійний розвиток людини.
- Сприяння утвердженню мирного суспільства.
- Повага до людської гідності.
- Розбудова мирного, кращого світу через виховання молоді засобами спорту.
- Заняття спортом без будь-якої дискримінації.
- Взаєморозуміння в дусі дружби і чесної гри.

Давайте уважно придивимося до цих цінностей і спробуємо відповісти на запитання: «Що таке допінг і чи сумісне його застосування з цими цінностями?».

Допінг походить від англійського слова *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. Вони можуть різко на короткий час підвищувати активність нервової та ендокринної систем і м'язову силу, до них також належать препарати, що стимулюють синтез м'язових білків після дії навантажень на м'язи.

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.

Давайте простежимо шлях, яким заборонені препарати потрапили до сучасного олімпійського, спорту.

Проведення роботи

➲ Розподіліть учнів на групи. Розріжте подібні картинки навпіл. У кутку кожної поставте номер групи, до якої увійдуть учні, які знайдуть другу половинку своєї картки.

➲ Роздайте групам інформацію для опрацювання:

ГРУПА 1.

Проблема допінгу, схоже, народилася одночасно зі спортом. Перші згадки про неї зустрічаються у III ст. до н. е. в роботах стародавніх письменників Філострата і Галерія. Про що йде мова? Про маленькі статуетки Юпітера, котрі сьогодні археологи знаходять у великій кількості поряд з аренами спортивних споруд. Атлети носили їх з собою в надії, що бог подарує їм перевагу над суперником. Що ж, такий допінг був безпечний для здоров'я. Проте прадавні атлети намагалися покращити свої результати і за допомогою збуджуючих засобів.

У Стародавній Греції з проблемами допінгу вели боротьбу спеціальні комісії. Судді у той час могли дуже легко визначити, чи приймав атлет стимулюючий засіб перед початком змагань, адже сильнодіючим на той час засобом був часник.

Крім цього, атлети ковтали яєчки баранів, які були головним джерелом додаткового тестостерону, використовували гашиш, стимулятори на основі кактуса тощо.

Сушені плоди інжиру

Гриб мухомор

Листя коки

Історичні відомості свідчать, що Харміс, переможець у бігу на Олімпійських іграх 668 р. до н. е. дотримувався дієти з сушених фіг (інжиру), вважаючи, що вони допоможуть йому швидше бігти.

Давньогрецькі бігуни на довгі дистанції вважали, що додаткову силу дадуть їм кунжутні зерна.

Борці і боксери незадовго до поєдинку їли мухомори, оскільки вважалося, що вони посилюють реакцію.

У Стародавньому Римі мухомори вживали гладіатори. А учасники гонок на колісницях поїли коней «коктейлем» з води і меду, щоб ті швидше бігли.

До використання стимулюючих засобів для зняття втоми під час тривалих походів, ритуальних танців та змагань вдавалися жителі Південної Америки і Західної Африки. Так, під час змагань з бігу стародавні інки жували листя коки.

Особливий стимулюючий засіб використовували стародавні єгиптяни. Ключем до, спортивних успіхів вони вважали «препарат», що містив товчене заднє копито аббісинського віслюка, зварене в олії і змішане з трояндовими пелюстками.

У середні віки до стимулюючих препаратів вдавалися рицарі під час проведення турнірів.

Із падінням Римської імперії атлетика, а з нею допінг, майже зникли із життя людей і відродилися лише у XIX ст.

ГРУПА 2.

Перший зареєстрований випадок вживання допінгу голландськими плавцями датується 1865 р. Наприкінці XIX ст. європейські велосипедисти вводили собі різноманітні «чудотворні» засоби, до складу яких входили різні речовини – від кофеїну до кокаїну, які допомагали боротися з болем та виснажливістю, що супроводжують цей вид спорту.

До початку перших Олімпійських ігор сучасності (1896 р.) атлети володіли доволі широким арсеналом стимулюючих засобів.

Переможець олімпійського марафону 1904 р. – ТОМАС ХІКС

Так, на Іграх Олімпіади 1904 р. з марафонського бігу американця Томаса Хікса після прийому бренді з додаванням кокаїну та стрихніну як стимуляторів, рятували четверо лікарів. Проте, золоту олімпійську медаль він отримав.

У 1932 р. спринтери експериментували з нітрогліцерином, намагаючись розширити тим самим коронарні артерії.

Проте, реальним початком сучасної ери допінгу можна вважати 1935

р., коли було створено ін'єкційний тестостерон. Спочатку його використовували нацистські лікарі для підвиїцення агресії у солдат. У 1936 р. на Іграх Олімпіади у Берліні, його застосовували німецькі атлети.

Після Другої світової війни американські спортсмени, які використовували ін'єкційний тестостерон, виявили, що підвищення його дозування призводить до важких побічних ефектів. Назріла необхідність у новому, кращому, засобі.

ГРУПА 3.

Значне поширення застосування спортсменами стимулюючих препаратів припадає на 1950–60-ті роки. Так, у 1955 р. у Франції гонщик Маллеяк втратив свідомість прямо на дистанції. Аналіз його сечі показав наявність принаймі п'яти видів допінгу. Через рік після передозування стимулятором амфетамін він втратив здоровий глузд і потрапив до клініки душевно хворих.

У 1960 р. коли внаслідок застосування допінгових препаратів – амфетаміну – померли велосипедисти Кнут Йєнсен та Дік Ховард.

КНУТ ЙЕНСЕН (праворуч)
та ДІК ХОВАРД (ліворуч)

На Іграх XVII Олімпіади 1960 р. в Римі прямо на дистанції помер данський велогонщик Кнут Йенсен від передозування стимулюючих препа-

Велосипедист КНУТ ЙЕНСЕН з Данії

ратів. Після цих випадків Міжнародний олімпійський комітет об'явив допінгу війну.

Виникла загроза самої ідеї олімпійського руху. Змагання вже не можна вважати чесними, оскільки майже кожний учасник у тій або інщій формі вживав різного роду стимулятори.

Поширення допінгу стимулювало Міжнародний олімпійський комітет на створення у 1967 р. Медичної комісії, основним завданням якої стала боротьба з допінгом. Активність комісії підвищилася після смерті у 1967 р. англійського велосипедиста Томмі Сімпсонапід час гонки «Тур де Франс».

Англійський велосипедист ТОММІ СІМПСОН під час гонки «Тур де Франс»

З важливою ініціативою – створити незалежне від МОК Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA) – виступила Медична комісія МОК. Ця

ініціатива була підтримана президентом МОК Хуаном Антоніо Самаранчем, і таке агентство було засновано 10 листопада 1999 р. як приватна незалежна організація на основі рівноправного представництва олімпійського руху і громадських організацій. Сьогодні у світі акредитовані МОК і працюють понад 30 антидопінгових лабораторій, які щорічно тестують близько 120 тис. спортсменів.

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

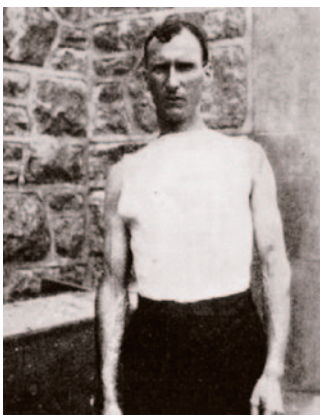
➲ Запропонуйте учням поділитися отриманою інформацією.

Виступи учнів

➲ Підведіть короткий підсумок допінгової історії. Запропонуйте учням відкрити конверти, що знаходяться у них на столах, і ознайомитися з інформацією (в конвертах знаходяться фото, спортсменів, які приймали заборонені препарати, та інформація про них).

1 конверт.

Стрихнін – отруйна речовина, якою отруювалися та отруювали один одного герої Конан Дойля та Агати Кристі, Герберта Уеллса і Джека Лондона. А от марафонець Томас Хікс на Іграх Олімпіади 1904 р. в Сент-Луїсі вирішив використати стрихнін як збуджуючий засіб, щоб перемогти у змаганнях. Ситуація мало не закінчилася трагічно.



ТОМАС ХІКС (США)

ЛЕОНАРД КЕВІН «ЛЕН» БАЙАС – американський баскетболіст

Леонард Кевін «Лен» Байас. Про нього відгукувалися як про «хлопця, який міг затьмарити Джордана». У 22 роки Льон став справжньою легендою рідного штату. «У Меріленді ніхто не хотів бути Майклом, всі хотіли бути як Байас»,– досі запевняють любителі баскетболу. 17 червня 1986 р. Байас був обраний чинним чемпіоном НБА «Бостон Селтікс» на щорічному драфті, який проходив у Нью-Йорку на «Медісон-сквер-гарден». 19 червня Байас з батьком прилетіли в Бостон на традиційне представлення гравців – там же баскетболіст підписав рекламний контракт з фірмою Reebok на $ 3 млн. і повернувся в Меріленд. Після тусовки з друзями, о 06.32 він знепритомнів і вже не приходив до тями, незважаючи на всі зусилля лікарів. Згодом університетський друг Байаса Брайан Тріббл визнав себе винним у поширенні наркотику, смертельну дозу якого прийняв Леонард.

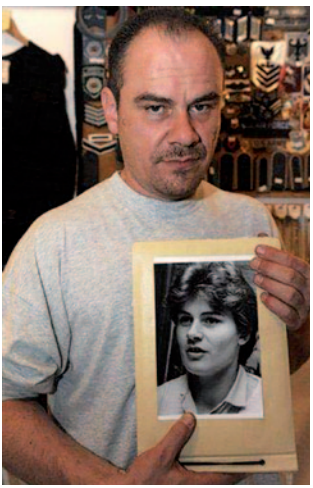
БЕН ДЖОНСОН – канадський спринтер

Бена Джонсона у 1993 р. було дискваліфіковано до кінця життя. Канадський спринтер на Іграх Олімпіади 1984 р. в Лос-Анджелесі здобув дві бронзові нагороди з бігу на 100 м та в естафеті 4 х 100 м. На Іграх Олімпіади 1988 р. виграв фінальний забіг на 100 м, перевишивши світовий рекорд – 9,79. Але через три дні атлета викрили у вживанні допінгу і його було дискваліфіко-

вано. Спочатку Джонсон все заперечував, та на суді, який відбувся у 1989 р., зізнався, що вживав допінг з 1981 р. Його позбавили титула чемпіона світу, а рекорди анулювали. У 1991 р. Джонсон ризикнув повернутися у великий спорт, та через два роки був дискваліфікований повторно – і вже пожиттєво.

2 конверт.

Хейді Кригер, яка виступала за збірну команду Німецької Демократичної Республіки, стала жертвою стероїдів, приймати які її змушували лікарі зі збірної команди країни. Вже з юного віку – у 16 років тренер забов'язав Хайді приймати значну дозу стимуляторів. Вона стрімко стала набирати м'язову масу, необхідну для штовхання ядра, проте, як побічний ефект, на її тілі стало рости волосся. Пізніше спортсменка призналася, що її тіло фактично перетворилося на чоловіче, правда без чоловічих статевих органів. У 1986 р. Хайді стала чемпіонкою Європи, а вже у 1990 р. завершила свою спортивну кар'єру. Неможна описати, в якому стані опинилася жінка, адже допінг змінив назавжди пропорції її тіла, перетворивши по суті на чоловіка. Депресія заволоділа Хайді, вона навіть намагалася вкоротити собі віку, адже ніяк не могла зрозуміти: жінка вона, чи чоловік. Прийшовши до висновку, що в ній більше чоловічого, ніж жіночого, Хайді зробила операцію зі зміни статі. Так на світ замість Хайді з'явився Андреас.



ХАЙДІ КРІГЕР – німецька легкоатлетка

Приклад Хайді став уроком і для ще однієї спортсменки, Івонни Бушбаум, яка у 2007 р. також зробила собі операцію зі зміни статі. Івонна була неодноразовою чемпіонкою Європи зі стрибків у висоту з жердиною, але закінчила свою кар'єру через численні травми. Тепер це не Івонна, а Баліан.

ІВОННА БУШБАУМ – німецька легкоатлетка

Деякі спортсменки збірної команді,щоб бути завжди першими, самі, або за наполягання тренерів приймали чоловічий гармон тестостерон. Так разом зі збільшенням м'язової маси вони набували і специфічні чоловічі ознаки: волосся на тілі, вуса, грубий голос, підвищену агресивність.

Сестри Ірина і Тамара Пресс були одними з найсильніших атлеток збірної команди СРСР, які вигравали майже всі змагання. Досі не відомо:

чи їм вводили чоловічі гормони, а, можливо, вони були гермафродитами. Сестри залишили спорт, коли було введено обов'язкове гендерне тестування.

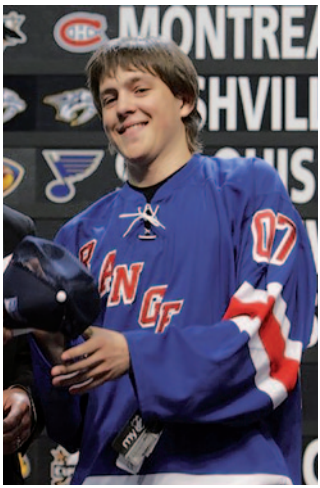
3 конверт.

ЛЕНС АРМСТРОНГ – американський велогонщик

Один із найгучніших і найсумних допінг-скандалів стосується американського шосейного велогонщика, переможця «Тур де Франс», який здолав страшну хворобу на ім'я рак, Ленса Армстронга. Підозри вживання спортсменом заборонених препаратів уперше з'явилися ще у 1999 р., у 2012 р. вони тримали підтвердження. За порушення одночасно п'яти антидопінгових правил Армстронга було пожиттєво дискваліфіковано. Міжнародному союзу велосипедистів було рекомендовано анулювати всі результати спортсмена, починаючи з 1 серпня 1998 р. У січні 2013 о. Армсгронг у своєму інтерв'ю зізнався у вживанні допінгу. А 12 серпня повернув до Міжнародного олімпійського комітету бронзову медаль, здобуту ним на Іграх Олімпіади 2000 р. в Сіднеї.

МАРІОН ДЖОНС – американська легкоатлетка

Американська легкоатлетка Маріон Джонс на Олімпійських Іграх 2000 р. в Сіднеї здобула відразу п'ять медалей – три золоті і дві бронзові. Але після грандіозного допінгового скандалу в легкій атлетиці США вона потрапила під підозру. До останнього атлетка не зізнавалася у вживанні заборонених препаратів. Та в 2007 р. все таки визнала свою провину. У Джонс відібрали всі медалі і заново розподілили їх серед інших учасників. А сама спортсменка за дачу неправдивих показань у суді шість місяців відбувала покарання у в'язниці.



ОЛЕКСІЙ ЧЕРЕПАНОВ – російський хокеїст

Раптова смерть зірки омського хокею 19-річного Олексія Черепанова трапилася під час матчу на першість Континентальної хокейної ліги (КХЛ) «Авангард» – «Витязь» у підмосковному місті Чехові. За три хвилини до закінчення основного часу Черепанов, який знаходився на лаві запасних, втратив свідомість. Лікарі не змогли повернути його до життя.

Відповідно до вердикту судових медиків, Олексій за життя страждав захворюванням серця – хронічним міокардитом, що не сумісне з заняттями професіональним спортом. За результатами аналізу було встановлено, що хокеїст протягом декількох місяців вживав допінгові препарати.

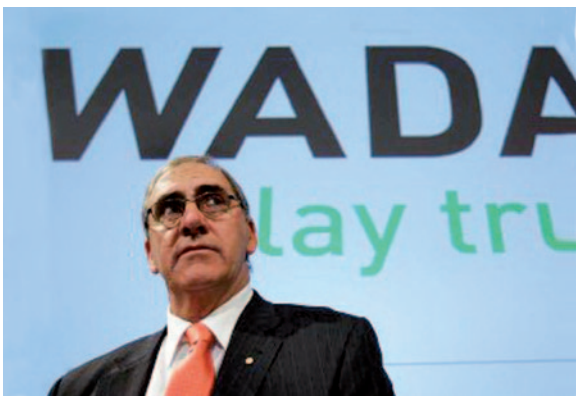
➲ Запропонуйте учням поділитися інформацією про, спортсменів, які вживали заборонені препарати, та їхню долю (розповіді учнів доцільно ілюструвати фотографіями на екрані). У ході дискусії з'ясуйте ставлення учнів до допінгу та порушень етичних принципів у спорті й олімпійських цінностей.

Запитання для роздумів

- Як ви ставитеся до вживання спортсменами допінгових препаратів?
- Чи знаєте ви, якими можуть бути наслідки вживання стимулюючих препаратів?
- В яких видах спорту найчастіше спостерігається вживання допінгу?
- Як, вашу думку, чи вживання допінгових препаратів є порушенням етичних принципів у спорті та олімпійських цінностей?

Виступи учнів

➲ Запропонуйте учням намалювати плакат на тему «Допінг не для нас!» та захистити його. Проведіть міні-конкурс плакатів. Підведіть підсумки конкурсу. Нагородіть переможців.



Боротьба з допінгом – один із головних напрямів діяльності всіх складових сучасного олімпійського руху.

У листопаді 2013 р. на Всесвітній конференції з допінгу у спор-

ті, що відбулася у Йоханнесбурзі (ЮАР), Всесвітнє антидопінгове агентство (**WADA**) прийняло нову редакцію Антидопінгового кодексу, що вступило в силу з 2015 р. Нововведенням стало впровадження так званих «стероїдних паспортів» спортсменів, а також збільшення строку дискваліфікації спортсмена за вживання допінгу з двох до чотирьох років.

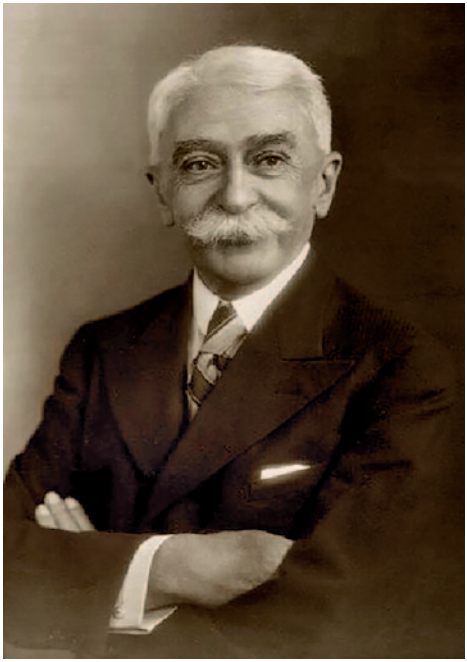
Голова католицької церкви **ПАПА БЕНЕДИКТ XVI**, звертаючись до, спортсменів, зазначив, що, спорт – «це виховне і культурне благо, яке допомагає зрозуміти глибину цінності життя». «Ваша місія – заявив Папа, – як місія людей спорту не полягає винятково у суперництві й досягненні високих результатів. Кожний вид спорту, як на рівні любительському, так і професійному, вимагає справедливості у суперництві, поваги до власного тіла, почуття солідарності й альтруїзму, а також радості, задоволення й атмосфери свята.

Прагнення до результату ніколи не повинне штовхати на обрання короткого шляху, яким є допінг, людське тіло треба поважати, не

розглядаючи його як «інструмент», котрий можна вдосконалювати будь-якою ціною, навіть застосовуючи незаконні засоби.

Спорт може навчати духовному спортивному завзяттю. Кожний день спортсмени покликані перемагати зло добром, брехню – правдою, ненависть – любов'ю, і перед усім – у собі».

ІГОР ТЕР-ОВАНЕСЯН – дворазовий бронзовий призер Ігор Олімпіад (1960, 1964 рр.) у стрибках у довжину, рекордсмен світу, учасник п'яти Олімпіад, багаторазовий чемпіон і рекордсмен Європи та СРСР, кандидат педагогічних наук, звертаючись до юних атлетів-учасників дитячих змагань з легкої атлетики «Шиповка юних» – навів приклад із власного, спортивного життя: «Прекрасно знаю, що є думка: перемагати без допінгу неможливо. Відповім фактами: я зі своїм результатом 8 м 35 см, показаним майже півстоліття тому на Іграх Олімпіади 2008 р. у Пекіні посів би перше місце. А за всю історію стрибків у довжину було, включаючи мене, всього п'ять рекордсменів світу. Отже, допінг не відіграє вирішальної ролі в досягненні результату». На його думку, як і на думку багатьох людей здорового глузду, вживання допінгу повинне бути не тільки шкідливим, а й не модним.



П'ЄР де КУБЕРТЕН – ініціатор відродження Олімпійських ігор сучасності

О, СПОРТ! ТИ – ПРОГРЕС! (висвітлити на екрані)

Ти сприяєш вдосконаленню людини –
найпрекраснішого творіння природи.
Ти – спрямованість.
Ти пропонуєш виконувати правила і вимоги гігієни.
Стримуєш від надмірностей.
Ти вчиш людину добровільно,
свідомо, переконано чинити так,
щоб будь-які найвищі досягнення,
жоден рекорд не був результатом перенапруження,
не позначилися на здоров'ї.
Жодних стимуляторів, крім жаги до перемоги
і мудрих тренувань, не визнаєш ти.
Ти переконуєш, що прогрес фізичний
і прогрес моральний – два шляхи до однієї мети.

Ці слова, написані П'єром де Кубертеном понад 100 років тому, не втратили своєї актуальності і сьогодні. Мандруючи стежками олімпійської історії разом з педагогом, літератором, громадським діячем, ініціатором відродження сучасних Олімпійських ігор П'єром де Кубертеном, вбирайте в себе його поради, збагачуйтесь знаннями, зростайте здоровими, сильними, красивими тілом і душею!

10 УРОК

О, СПОРТ! ТИ – МИР!

МЕТА

Після завершення цього заняття учні повинні усвідомити, що, спорт – один із засобів, який може сприяти встановленню миру на планеті Земля.

Базова інформація

Висока оцінка дається ролі спорту й олімпійського руху в системі міжнародних відносин. Звертається увага на те, що сучасний спорт і Олімпійські ігри виступають як фактор інтеграції, зближення народів, вони виконують функцію «посла миру», допомагають

перекинути міст взаєморозуміння, співробітництва і доброї волі, встановити дружні відносини між різними країнами і народами.

Ноель-Бейкер, лауреат Нобелівської премії миру, президент Міжнародної ради зі спорту при ЮНЕСКО (1960), почесний президент Міжнародного організаційного комітету Всесвітнього наукового конгресу «Спорт у сучасному суспільстві» (1974) зазначав, що у природі спорту лежить чесне суперництво, і що, спортсмени та діячі спорту, які сповідують правила благородної гри вносять величезний внесок у справу миру.

Олімпійські ігри Стародавньої Греції стали одним із найважливіших факторів розвитку та існування античної цивілізації. Вони справили великий вплив на античну культуру, релігію, архітектуру, скульптуру, літературу, філософію. Олімпійські святкування надавали сприятливий вплив на атмосферу суспільного життя античного суспільства, на його існування, в самій структурі Олімпійських ігор було закладено глибоку миротворчу основу [1].

Природним наслідком релігійної та міфологічно-філософської концепції Олімпійських свят, в яких превалювало ненасильницьке об'єднання атлетів різних полісів у змаганнях, став інститут священного перемир'я – екехерія, яке виголошувалося на період, що включає підготовку, проведення Олімпійських ігор та повернення атлетів на батьківщину.

Поняття екехерія насамперед висловлює перерву у військових діях між воюючими державами в період проведення Олімпійських свят. Однак це лише частина загального змісту цього поняття. Історичні відомості свідчать, що Флегонт із Трал, згадував одне з висловів Піфії, яке часто лунало під час підготовки й організації Олімпійських ігор:

«Утримуючись від війни, ви захистите вашу країну.
Навчайте еллінів загальноприйнятій дружбі,
Як тільки прийде дружній п'ятий рік» [1].

Відроджені у 1896 р. сучасні Олімпійські ігри успадкували цей фундаментальний інститут стародавніх Олімпійських ігор і поклали його в основу сучасних олімпійських принципів. В основному документі сучасного олімпійського руху – Олімпійській хартії – зазначено:

«Олімпізм являє собою філософію життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі і розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, прагне до створення способу життя, який базується на радощах від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та повазі до універсальних фундаментальних етичних принципів. Метою олімпізму є повсюдне становлення спорту на службу гармонійного розвитку людини з тим, щоб сприяти створенню мирного суспільства, яке опікується збереженням людської гідності».

Сучасні Олімпійські ігри несуть у собі потужну миротворчу, творчу основу, служать для встановлення спокійного і стабільного миру. Вироблені в глибоку давнину миротворчі принципи продовжують грати роль зберігачів загальнолюдських цінностей, на яких базується сучасна суперечлива цивілізація.

У наш неспокійний час варто згадати літературний твір «Ода спорту» П'єра де Кубертена, ініціатора відродження сучасного олімпійського руху.

Твір «Ода спорту», відзначений золотою олімпійською медаллю на конкурсі мистецтв у номінації «Література», що проводився в рамках Ігор V Олімпіади 1912р. у Стокгольмі (Швеція), був представлений на конкурс під подвійним псевдонімом – француза Ж. Хорода і німця М. Ешбаха. Ода виражає сутність спорту. Його гуманну першооснову, його демократизм, його оздоровчу роль. І головне – стверджує значення спорту в боротьбі за мир у всьому світі. Сьогодні, у важкий для України час, важливо, що слова «О, спорт! Ти - мир!» знаходять відгук у мільйонах сердець не тільки наших співвітчизників, а й всіх розсудливих людей усього світу.

Ще у сиву давнину Олімпійські ігри Стародавньої Греції вважалися національним святом та оголошувалися днями загального миру. На час підготовки і проведення Ігор зупинялися війни, ніхто не мав права застосовувати і навіть вносити її на територію Еліди. Ця традиція мала назву Екехерія. Уперше олімпійське перемир'я уклали царі Спарти, Еліди та Піси – Лікург, Іфіт та Клейстен.

Текст цього священного перемир'я, записаного на бронзовому диску, забороняв війни на час, необхідний для прибуття греків до

Еліди, підготовки атлетів до Ігор, участі у змаганнях та повернення додому.

Спартанський правитель та законодавець ЛІКУРГ

Диск Іфіта

Як записано в Олімпійській хартії – основному документі олімпійського руху сучасності: «**Олімпізм** – філософія життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі і розуму. Поєднуючи спорт із культурою та освітою, олімпізм прагне створити такий спосіб життя, який базувався б на радощах, здобутих через зусилля, виховних цінностях доброго прикладу та повазі до універсальних, фундаментальних та загальних етичних принципів».

Метою олімпізму є повсюдне становлення спорту, служіння гармонійному розвитку людини, з тим, щоб сприяти створенню мирного суспільства, котре дбатиме про збереження людської гідності».

Сучасні Олімпійські ігри повинні бути святом миру і дружби, змаганнями, пронизаними духом мирного співробітництва народів і чесної спортивної боротьби. Тому більшість спортсменів, готуючись до Ігор, вважають їх не тільки наймасштабнішими спортивними змаганнями, а й заходом, що проходить під знаком миру.

Згадаємо 1952 р. Збірна команда СРСР уперше взяла участь в Іграх XV Олімпіади в Гельсінкі. До її складу увійшли 25 спортсменів

України, які принесли команді СРСР 10 золотих, 11 срібних і 1 бронзову нагороду в особистих і командних змаганнях.

Ігри XV Олімпіади 1952 р. в Гельсінкі

За рік до проведення Ігор XV Олімпіади на Конгресі прихильників миру північних країн, що проходив у грудні 1951 р. група відомих спортсменів Швеції та Фінляндії звернулися до всіх атлетів країн Півночі із закликом взяти активну участь у боротьбі за мир. Звернення закінчувалося закликом перетворити майбутні Олімпійські ігри «у велике міжнародне змагання, присвячене миру».

У січні 1952 р. французька газета «Се суар» опублікувала лист групи спортсменів Франції: «Кожний знає, що, спортсмени не хочуть більше війни – цього сорому для людства. Вони не хочуть війни з її десятками мільйонів загиблих, з її численними стражданнями і злиднями, вони не хочуть руйнування міст і стадіонів, басейнів для плавання, гімнастичних залів. Ми закликаємо, спортсменів Франції і всього світу, тренерів, суддів, викладачів фізичного виховання, спортивні клуби, союзи і федерації підписати це звернення і звернутися до Міжнародного олімпійського комітету з вимогою, щоб Ігри XV Олімпіади проходили під знаком боротьби за мир».

Значення Олімпійських ігор 1952 р. у справі збереження миру у світі також відмічалося у зверненні Всесвітньої ради миру до всіх прихильників миру: «Всесвітня рада миру безперечно підтримає будь-яку ініціативу і всі зусилля, спрямовані на те, щоб надати Олімпійським іграм характер потужної демонстрації миру».

Міжнародний союз студентів, до якого входило понад 5 млн. членів із 71 країни, повідомив: «Вітаємо ініціативу спортсменів, які закликають своїх товаришів провести Олімпійські ігри 1952 р. під знаком миру».

Із закликом до всіх атлетів про проведення наступних Олімпійських ігор під знаком боротьби за мир звернулася група фінських олімпійських медалістів.

У газеті «Ваппа сана» було опубліковано лист студентів університету штату Іллінойс (США) Міжнародному олімпійському комітету: «Вітаємо, спортсменів усіх народів, які братимуть участь в Олімпійських іграх в Гельсінкі. Ваші мирні спортивні змагання демонструють приклад всьому світові».

Проведення роботи

- Запропонуйте учням об'єднатися у групи, до яких увійдуть ті, хто народився у певну пору року.
- Роздайте групам інформацію для опрацювання.

ГРУПА 1. Підготовка Гельсінкі до Олімпійських ігор

Міста Фінляндії, де проходили олімпійські змагання, були прикрашені плакатами і лозунгами, присвяченими боротьбі за мир. Так у порту Турку на шведській, фінській, англійській та німецькій мовах на плакатах світилися полум'яні слова: «Ласкаво просимо на Олімпійські ігри в ім'я миру». Такі самі слова були написані по обох боках футбольного поля.

Вулиці були прикрашені плакатами з емблемою миру – білими голубами. На олімпійському стадіоні на церемонії відкриття Ігор XV Олімпіади хор співав: «Ти, олімпійський вогонь, указуєш нам шлях до нових надій, ведеш до берегів миру…».

Під час Ігор в газетах часто публікували заклики спортсменів усіх країн до боротьби за мир, заяви окремих спортсменів.

Олімпійський стадіон в Гельсінкі, 1952 р.

ГРУПА 2. В олімпійському селищі

Радянські спортсмени своїми високими досягненнями, спортивною поведінкою і товариською чуйністю завоювали повагу спортсменів інших країн та глядачів.

Увесь світ облетіла звістка про те, що радянські веслувальники дали свій запасний човен для тренувань американському спортсмену, який за відсутності свого не міг тренуватися.

В олімпійському містечку Отаміємі, де мешкала делегація радян-

ських спортсменів, було завжди багато відвідувачів. На запрошення делегації СРСР приходили спортсмени Швеції, Австралії, Данії, Фінляндії, Великої Британії, Південної Африки, щоб послухати концерти, подивитися кінофільм, обмінятися досвідом.

В гості до радянських веслувальників приїжджала команда США. Спортсмени поділилися своїми враженнями про Олімпійські ігри, вели розмову про розвиток веслувального, спорту. У своєму виступі тренер

Отаміємі, олімпійське селище, 1952 р.

американської вісімки Девід Мевлей від імені команди сказав: «Ми будемо пам'ятати в Америці про наших друзів – радянських спортсменів. Ми раді, що зустрілися з радянськими спортсменами, про яких ми мало чого знаємо. Ми віримо, що наша зустріч під час Олімпійських ігор слугуватиме справі подальшого зміцнення дружби між спортсменами наших країн».

ГРУПА 3. "Кіітос – спасибі, велике спасибі, Суомі!"

Великий мітинг спортсменів, присвячений боротьбі за мир, відбувся після закриття Ігор Олімпіади. Тисячі людей наповнили парк Алппила. Один за другим піднімалися на трибуну спортсмени і виголошували хви-

люючі слова про боротьбу за мир. Серед виступаючих були відома фінська лижниця Тююне Відеман, легендарний український гімнаст Віктор Чукарін, видатний польський легкоатлет Еміль Затопек, представники китайської та корейської молоді.

Легендарний український гімнаст ВІКТОР ЧУКАРІН

Видатний польський легкоатлет ЕМІЛЬ ЗАТОПЕК

Виступив на мітингу і простий американець. Він приїхав на кошти, отримані ним від його друзів у нагороду за те, що він зібрав 1000 підписів під зверненням Ради миру. В своєму виступі він наголошував на необхідності боротьби за мир і дружбу між народами.

Цей мітинг ще раз підкреслив значення Олімпійських ігор як свята миру і дружби.

Олімпійські ігри в Гельсінкі ще раз продемонстрували популярність ідей миру і дружби. Вони відкрили нову сторінку в історії сучасного олімпійського руху.

Фінський народ показав себе гостинним хазяїном, і тому, від'їжджаючи з Гельсінкі, спортсмени говорили: «Кіітос – спасибі, велике спасибі, Суомі!».

ГРУПА 4. Українські атлети – учасники Ігор XV Олімпіади

МАРІЯ ГОРОХОВСЬКА в Гельсінкі виборола сім олімпійських медалей у змаганнях зі спортивної гімнастики – дві золоті і п'ять срібних, установила незнаний доти рекорд за кількістю медалей, здобутих гімнастками на Іграх однієї Олімпіади.

НІНА БОЧАРОВА на Іграх XV Олімпіади в Гельсінкі першою з українських спортсменів здобула олімпійське «золото» у змаганнях зі спортивної гімнастики. Вона стала чемпіонкою Ігор у командній першості та у вправах на колоді, срібні олімпійські медалі – завоювала у багатоборстві та командних вправах з предметами.

ВІКТОР ЧУКАРІН відкрив епоху української гімнастики на олімпійському помості.

Видатний спортсмен XX ст., Віктор Чукарін – абсолютний чемпіон Ігор XV Олімпіади зі спортивної гімнастики, виборов у Гельсінкі чотири

золоті та дві срібні олімпійські медалі. У Мельбурні на Іграх XVI Олімпіади він повторив свій олімпійський успіх, ставши одним із трьох видатних гімнастів в історії спорту, яким двічі вдавалося здобути абсолютну олімпійську першість.

А шлях до цього був складний і драматичний. Ще в 1940 р. Віктор, у дев'ятнадцятирічному віці, виконав норму майстра спорту, що для того часу було явищем незвичним. Від нього очікували видатних успіхів.

Проте, заняття юнака улюбленим видом спорту надовго перервала Друга світова війна: фронт, полон, концтабір «Занбасталь», де він значився в'язнем № 10491.

Чотири роки пробув Віктор у цьому пеклі. У сорок п'ятому – знесиленим повернувся до рідного Маріуполя. У двадцять п'ять років він знову повернувся в спорт, тому що прагнув досягти заповітної мети, про яку ніхто не здогадувався. Завдяки титанічній праці та неймовірному бажанню йому вдалося здійснити свої мрії й у 31-річному віці вибороти першу олімпійську медаль.

Людина-легенда, яка завоювала 11 олімпійських медалей, серед яких сім золотих (1952, 1956), три срібні (1952, 1956) та одна бронзова (1956), абсолютний чемпіон світу (1954), чемпіон світу та бронзовий призер в окремих видах багатоборства (1954) заклав початок безпрецедентній шерензі олімпійських перемог школи українських гімнастів. Його життєвий та спортивний шлях – приклад мужності, героїзму та відданості спорту.

ІГОР ЄМЧУК і ГЕОРГІЙ ЖИЛІН двічі ставали призерами Ігор Олімпіад з академічного веслування: срібними – на Іграх XV та бронзовими – Іграх XVI Олімпіад.

ЯКІВ ПУНКІН – легендарний український борець, який після концентраційних таборів Другої світової війни піднявся на найвищу сходинку олімпійського п'єдесталу в Гельсінкі.

ДМИТРО ЛЕОНКІН – чемпіон і бронзовий призер Ігор XV Олімпіади зі спортивної гімнастики.

➲ Запропонуйте учням поринути в атмосферу Ігор XV Олімпіади і підготувати виступи за отриманими матеріалами. Розповіді учнів доцільно доповнювати відповідними слайдами.

Виступи учнів

➲ У ході дискусії з'ясуйте, чи справдилися заклики спортивної громадськості, щоб Ігри XV Олімпіади проводилися під гаслом миру і дружби між народами.

➲ Перейнявши у стародавніх греків ідею встановлення миру під час проведення Олімпійських ігор, в історії сучасного олімпійського руху, на жаль, не вдалося повністю реалізувати ідею мирного співіснування: Ігри трьох Олімпіад 1916, 1940, 1944 рр. не відбулися через світові війни.

За своїми масштабами міжнародний спорт та Олімпійські ігри не мають собі рівних в світі. Через свою величезну популярність вони потрапили у поле зору й окремих політиків, і політичних партій, і керівників держав та представників міжнародного бізнесу. Звідси – колосальна соціальна значущість міжнародного, спортивного й олімпійського руху, що сприяє розвитку і поглибленню міждержавних стосунків, культурних зв'язків, розрядці міжнародної напруженості, політиці мирного існування держав з різним політичним устроєм.

На жаль, у спорту є не тільки друзі, а й недруги, які намагаються використовувати спортивні змагання як привід до провокацій, що мають чітке політичне, націоналістичне забарвлення, як привід до розпалювання пристрастей.

Колишній президент США «Рональд Рейган зазначав: «Спорт – це відбиття ненависті один до одного… Це остання можливість, яку наша цивілізація надає двом людям для фізичної агресії. Спорт – найбільш близька до війни сфера людської діяльності».

Запитання для роздумів (робота в групах)

- Як на вашу думку, чи притаманна спорту агресія?

- Чи спонукають змагання до виникнення конфліктних ситуацій між атлетами?
- Які види спорту ви вважаєте найконфліктнішими? Чому?
- Чи розділяєте ви погляди Рональда Рейгана на спорт?

Виступи учнів

У ході дискусії з'ясуйте точку зору учнів щодо агресії у спорті.

Не викликає сумніву, що, спорту притаманна певна агресія, що у змаганнях має місце елемент конфліктності. Ще наприкінці XIX ст. барон П'єр де Кубертен відмічав: «…Народжуються види спорту з новими характеристиками, вони інтернаціональні й демократичні, а отже, відповідають ідеалам та потребам нашого часу. Однак за наших днів, як і в минулому, їх вплив може бути і позитивним, і негативним, що залежить від їх використання та напрямів розвитку. Спорт може збуджувати як найблагородніші, так і найбільш низькі почуття. Він може розвивати безкорисливість і зажерливість, може бути великодушним і зрадливим, мужнім і відразливим. Урешті, він може бути використаний для зміцнення миру або для приготувань до війни. Високі почуття, прагнення до безкорисливості й великодушності, дух лицарства, сильна енергія і мир є чільними потребами сучасних демократичних держав, як республіканських, так і монархічних…».

Так, спорт може бути джерелом насильства. Проте досвід міжнародної спортивної співдружності дає значно більше позитивних результатів. Саме тому уміння управляти власною поведінкою стають актуальними під час занять спортом.

Розуміючи загальнопланетарну роль міжнародного олімпійського руху, враховуючи авторитет і значущість у світовому співтоваристві,

50-та сесія Генеральної асамблеї ООН (жовтень 1993 р.) заслухала доповідь Президента МОК Хуана Антоніо Самаранча «За встановлення кращого і міцного миру завдяки спорту й олімпійським ідеалам». Після доповіді було прийнято резолюцію, в якій фактично відроджувалася ідея припинення всіх військових дій під час Олімпійських ігор. Ця резолюція ООН була підтверджена у 1995 та 1997 рр., коли Організація Об'єднаних Націй закликала держави планети дотримуватися перемир'я під час XVIII зимових Олімпійських ігор в Нагано, оскільки у цей період виник гострий міжнародний конфлікт між Іраком та США.

Сьомий президент МОК
ХУАН АНТОНИО САМАРАНЧ

Декларація тисячоліття Організації Об'єднаних Націй (затверджена резолюцією 55/2 Генеральної Асамблеї від 8 вересня 2000 р.) закликає: «Ми настійно закликаємо держави-члени дотримуватися «олімпійського перемир'я», індивідуально і колективно, у теперішній час і в майбутньому, і підтримувати Міжнародний олімпійський комітет в його зусиллях із заохочення миру і взаєморозуміння між народами через спорт і втілення олімпійських ідеалів».

Дотримуючись традицій останніх двох десятиліть, Генеральна Асамблея ООН прийняла символічну резолюцію про міжнародне перемир'я під час Олімпійських ігор в Сочі.

Резолюція закликає зупинити бої і кровопролиття на всій планеті. Перемир'я набуває чинності за тиждень до початку Олімпійських

ігор (вони стартують 7 лютого 2014 р.) і закінчується через тиждень після завершення Паралімпійських ігор (вони закінчуються 16 березня). Одним із ініціаторів прийняття цієї резолюції була Сирія, де продовжується громадянська війна.

Дев'ятий президент МОК ТОМАС БАХ

Президент Міжнародного олімпійського комітету Томас Бах у зв'язку з прийняттям резолюції ООН відмітив: «Роль спорту у будівництві мостів, а не у спорудженні стін. Спорт означає діалог і взаєморозуміння, не дивлячись на відмінності. Спорт, і особливо олімпійський рух, розуміють глобальні відмінності культур і розцінюють їх як джерело розмаїття. … Миротворство – тривалий процес. Спорт повинен бути частиною цього процесу. Ми усвідомлюємо обмеження, але хочемо використовувати силу наших цінностей для просування позитивного мирного розвитку світового співтовариства. Ці цінності, так само як і мирні змагання на Олімпійських іграх, повин-ні надихати людей».

(Доцільно слова Томаса Баха висвітлити на екрані або написати на дошці).

Запитання для повторення

1. Згадайте, яку назву мало перемир'я під час проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції?

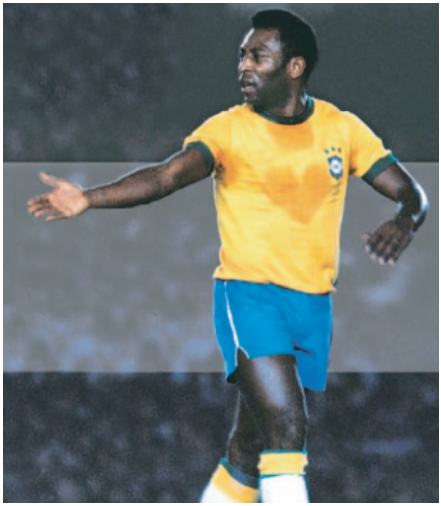
2. Як довго тривало припинення військових дій під час проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції?
3. На який термін рекомендовано встановити «олімпійське перемир'я» під час XXII зимових Олімпійських ігор в Сочі?
4. Що мав на увазі президент МОК Томас Бах проголошуючи: «Роль спорту у будівництві мостів, а не у спорудженні стін»?

Виступи учнів

➲ ЮНЕСКО – міжнародна організація, спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури, вручає особам, які присвятили своє життя служінню вищому благу, звання «Посол миру» або «Посол доброї волі за мир». Серед них – 14 видатних спортсменів світу, які мають надзвичайні досягнення в спорті.

Запитання для роздумів і завдання

• Відкрийте конверти (для кожної групи окремий конверт), що знаходяться у вас на столах. Я називаю прізвище, а та група, в якої знаходиться фото атлета, зачитує інформацію про нього.
На екрані варто демонструвати фото атлета.



ПЕЛЕ – ЕДІСОН АРАНТІС ДУ НАСІМЕНТУ, – легендарний бразильський футболіст. Єдиний гравець, який тричі вигравав чемпіонат світу з футболу (1958, 1962 і 1970 рр.). За кар'єру забив понад 1280 голів, провівши 1363 матчі, і став одним із найрезультативніших гравців в історії футболу. Найкращий бомбардир збірної команди Бразилії всіх часів – забив 77 голів. Двічі ставав членом символічних збірних чемпіонатів світу. Дворазовий володар Міжконтинентального кубка, переможець Суперкубка міжконтинентальних чемпіонів. Визнаний найкращим футболістом XX століття за версіями FIFA та IFFHS, найкращим спортсменом XX ст. за версією Міжнародного олімпійського комітету.

МІХАЕЛЬ ШУМАХЕР – один з найуспішніших пілотів, семиразовий чемпіон світу, дворазовий віце-чемпіон світу і триразовий бронзовий призер, володар численних рекордів «Формули-1»: рекорд за кількістю перемог – 91; перемог за один сезон – 13; швидких кіл – 77; а також чемпіонських титулів поспіль – 5.

СЕРГІЙ БУБКА – олімпійський чемпіон (1988 р.), шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу у стрибках із жердиною. За видатні спортивні успіхи С. Н. Бубка тричі був визнаний кращим спортсменом світу, Чемпіоном ЮНЕСКО у спорті (2003 р.), за рейтингом газети «Екіп» (Франція) – «Чемпіон чемпіонів». Удостоєний нагороди Всесвітньої академії спорту «Laureus Sport Awards» (2008 р.) у номінації «Досягнення століття». Його ім'я занесено до Книги рекордів Гіннесса, а також до зали слави IAAF (2012 р.) за найбільшу кількість встановлених світових досягнень у легкоатлетичному спорті. Член Виконавчого комітету Міжнародного олімпійського комітету, перший віце-президент Міжнародної Асоціації легкоатлетичних федерацій. Герой України. Радник Президента України з питань фізичноїкультури і спорту.

ВЕРОНІКА КЕМПБЕЛЛ-БРАУН – відома ямайська легкоатлетка, триразова олімпійська чемпіонка і дворазова чемпіонка світу з бігу на короткі дистанції та естафетного бігу. За кількістю олімпійських нагород – сім – в історії Ямайки поступається тільки Мерлін Отті. П'ять разів на Ямайці визнавалася кращою спортсменкою року (2004, 2007, 2008, 2010, 2011 рр.).

В'ЯЧЕСЛАВ ФЕТИСОВ – видатний хокеїст СРСР та Росії. 14-разовий чемпіон СРСР. У чемпіонатах СРСР зіграв 478 матчів та закинув 153 шайби. Вісім разів визнавався кращим захисником СРСР, двічі – кращим хокеїстом сезону. Семиразовий переможець і чотириразовий призер чемпіонатів світу, десятиразовий чемпіон Європи. Сім разів входив до складу символічної збірної світу і п'ять разів визавався кращим захисником світу. Дворазовий переможець (1984, 1988 рр.) та срібний призер (1980 р.) зимових Олімпійських ігор (зіграв 123 матчі, в яких закинув 48 шайб). У 1989–1994 рр. виступав за «Нью-Джерсі», у 1994-1998 рр. – за «Детройт». У регулярних чемпіонатах НХЛ зіграв 546 матчів і закинув 36 шайб; у розіграшах Кубка Стенлі провів 116 матчів. Володар Кубка Стенлі у 1997, 1998 рр. Член Всесвітнього залу хокейної слави.

ВІРГІЛІЮС АЛЕКНА – видатний литовський легкоатлет. Участник п'яти Олимпиад, дворазовий олімпійський чемпіон з метання диска, дворазовий чемпіон світу, чемпіон Європи. Володар другого результату в історії метання диска на 73 м 88 см. Визнаний кращим легкоатлетом Європи 2005 р., кращим спортсменом Литви 2000, 2004, 2005, 2006 рр. 2007 р. був удостоєний звання

«Посол ЮНЕСКО зі спорту». Кращий легкоатлет світу за версією журналу Track & Field News 2000 р.

ВІТАЛІЙ КЛИЧКО – шестиразовий чемпіон світу з кікбоксингу (чотири рази серед професіоналів і двічі – серед любителів). Чемпіон світу з боксу у важкій ваговій категорії за версіями WBO (1999–2000 р.), WBC (2004–2005 рр., з 2008 р. досьогодні), The Ring (2004–2005 р.). Срібний призер чемпіонату світу з боксу серед любителів за версією AIBA (1995 р.). Триразовий чемпіон України з боксу серед любителів. Чемпіон I Всесвітніх ігор військовослужбовців у важкій ваговій категорії (1995 р.). Герой України. Представник програми ЮНЕСКО «Освіта для дітей у злиднях» (з 2000 р.).

ВОЛОДИМИР КЛИЧКО – олімпійський чемпіон з боксу у надважкій ваговій категорії (1996 р.). Чемпіон світу з боксу у важкій ваговій категорії за версіями WBO (2000–2003 рр., з 2008 р. до сьогодні), IBF (з 2006 р. до сьогодні), IBO (з 2006 р. до сьогодні), The Ring (з 2009 р. до сьогодні), WBA (з 2011 р. до сьогодні).

ЖЮСТІН ЕНЕН – бельгійська тенісистка. Перша ракетка світу в одиночному розряді за підсумками 2003, 2006, 2007 рр. За кар'єру в одиночному розряді здобула перемогу на семи турнірах «Великого шолома», включаючи чотири відкри-

тих чемпіонати Франції, а також золоту медаль на Олімпійських Іграх 2004 р. На її честь названо астероїд (11948) – Жюстіненен.

ДАВІД ДУЙЕ – французький атлет, дворазовий олімпійський чемпіон (1996, 2000 рр.) та бронзовий призер (1992 р.) з дзюдо. Чотириразовий чемпіон світу, чемпіон Європи.

ЖАКЛІН СІЛВА – бразильська спортсменка. Чемпіонка Ігор Олімпіади 1996 р. з пляжного волейболу. Чемпіонка світу.

ОСКАР ВАШИНГТОН ТАБАРЕС СІЛЬВА — уругвайський футболіст і тренер. Чемпіон Аргентини, володар Суперкубка Майстрів, переможець Панамериканських ігор, володар Кубка Америки. Визнаний кращим тренером Південної Америки 2010, 2011 рр. За версією IFFHS визнаний кращим тренером світу.

ХАКУХО СЕ – монгольський професійний борець сумо. Справжнє ім'я Даваaджаргал Мунхбат, 69-й йокодзуна в історії. Отримав вище звання у віці 22 років. Хакухо – другий уроженець Монголії та четвертий іноземець, який став йокодзуна. 27 разів здобував головний трофей сумо – Імператорський кубок. Після відставки йокодзуна Асасерю в 2010 р. Хакухо залишався єдиним діючим йокодзуна. Станом на вересень 2013 р. посідає третє місце за кількістю виграних турнірів у макууті (поступаючись Тайхо та Тійнофудзі).

СЕРІК САПІЄВ – казахстанський боксер-любитель, дворазовий чемпіон світу 2005, 2007 рр., олімпійський чемпіон 2012 р. Володар Кубка Вела Баркера 2012 р.

➲ Прочитайте уривок з твору П'єра де Кубертена "Ода спорту» (запропонуйте одному з учнів).

О, СПОРТ! ТИ – МИР!

Ти встановлюєш хороші, добрі,
дружні стосунки між народами.
Ти – згода. Ти зближуєш людей,
які прагнуть єдності.
Ти вчиш різномовну, різного
племені молодь поважати один одного.
Ти – джерело благородного, мирного, дружнього
змагання. Ти збираєш молодь – наше майбутнє,
нашу надію – під мирні прапори.
О, спорт!
Ти – мир!

Запитання для роздумів і завдання

- Наведіть приклади дружніх стосунків між атлетами, що встановилися між ними завдяки спорту, або приклади з власного досвіду.
- Поміркуйте над тим, чи знайшли слова Кубертена «Ти збираєш молодь – наше майбутнє, нашу надію – під свої мирні прапори» в міжнародному олімпійському русі XXI ст. В чому вони були втілені? Хто з президентів МОК ініціював цю ініціативу?

(На екрані висвітліть один з епізодів Юнацьких Олімпійських ігор та фотографію восьмого президента МОК Жака Рогге – ініціатора проведення Юнацьких Олімпійських ігор).

Виступи учнів

Пацифістський характер олімпізму має довгострокові перспективи. Щоб зміцнити організацію у вірності цій меті, 2002 р. МОК створив дві міжнародні неурядові організації – Міжнародний фонд олімпійського перемир'я (МСФОП) та його виконавчу структуру – Міжнародний центр олімпійського перемир'я (МЦОП). Їхня місія полягає у поширенні олімпійських ідеалів та використанні спорту як інструменту для встановлення взаєморозуміння і мирного співіснування, а також пропаганди олімпійського перемир'я на всіх майбутніх Олімпійських іграх.

Сьогодні збереження миру у світі залишається актуальним і своєчасним. Справа кожного з нас – зробити свій маленький внесок у розбудову мирного щасливого суспільства на всій планеті Земля.

1. Агеевец В. У. Пять колец: идеи и мораль / В. У. Агеевец, А. М. Ходоров. — Л.: Лениздат, 1985. — 160 с.

2. Бережний В. А. Виховання учнів та студентів-спортсменів у дусі олімпійських ідеалів / В. А. Бережний, С. М. Філь, А. М. Попов // Матеріали І сесії Олімп, акад. України для молодих учасників. — Х.,1994. — С. 11-13.

3. Брониковский М. Реализация олимпийского образования в школах Польши / М. Брониковский // Наука в олимп. спорте. — 2007. — № 2. — С. 82.

4. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. — К. : Олимп. лит., 2012. — 260 с.

5. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: Атлети / С. Н. Бубка, М. М. Булатова — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 166 с.

6. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: Тренери / С. Н. Бубка, М. М. Булатова — К.: Олімп. л-ра, 2011. — 252 с.

7. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського, спорту в запитаннях і відповідя / М. М. Булатова — К.: Олімп. л-ра, 2009. – 400 с.

8. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського, спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова . — [2-ге вид.. — К.: Олімп. л-ра, 2011. 400 с.: і л. + (CD-ROM).

9. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова. — К.: Олімп, л-ра. — 2007. — 44 с.

10. Булатова М. М., Бубка С. Н., Птатонов В. Н. Олимпийские Игры (1896-1972). Т. 1 / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов — К.: Олимп. лит., 2014. — 496 с.

11. Булатова М. М., Бубка С. Н., Птатонов В. Н. Олимпийские Игры (1896-1972) . Т. 1 / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов — К.: Олимп. лит., 2014. — 512 с.

12. Васильєва О. В. Олимпийская парадигма развития современного, спортивного мышления / О. В. Васильева, В. Б. Барабанова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 2. — С. 2-5.

13. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования / Костас Георгиадис // Наука в олимп. спорте. — 2007. — № 2. — С. 3-16.

14. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова — К., 2011.

15. Кубертен П. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. — К. : Олимп, лит., 1997. —179 с.

16. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / [М. М. Булатова, С. Н. Бубка. — К.: Олимп. лит., 2012. — 408 с. — ил. (російською та англійською мовами).

17. Манолаки В. Олимпийское движение в контексте воспитательных ценностей / Вячеслав Манолаки, Анатолий Будевич // Наука в олимп. спорте. — 2007. — № 2. — С. 22-25.

18. Олимпийская энциклопедия / [гл. ред. С. П. Павлов. — М.: Сов. энциклопедия, 1980. – 415 с.

19. Олимпийский спорт: в 2 т. / [под ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. лит., 2009. — Т. 1. — 736 с., Т. 2. — 696 с.

20. Олимпийские академии России: мат. IV семинара президентов олимп. академий в рамках IX Всерос. науч.-практ. конф. «Олимпийское движение и социальные процессы». — М., 1999. — 110 с.

21. Контанистов А. Олимпийское образование в системе физического воспитания российских школьников / Александр Контанистов // Наука в олимп. спорте. — 2007. — №2. — С. 41-45.

22. Кун Л. Всеобщая история физической культуры / Л. Кун; пер. с венг.; под общ. ред. В. В. Столбова. — М.: Радуга, 1982. — 399 с.

23. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : в 2 кн. / В, Н. Платонов, С. И. Гуськов. — К. : Олимп. лит., 1994-1977. — Кн. 1. — 493 с.

24. Сергеев В. Н. Олимпийское образование: определение сущности и перспективы направления научных исследований / В. Н. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 7. — С. 48-49.

25. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция): науч.-метод. пособие для ин-тов и акад. физ. культуры / в. и. Столяров. — М. : Гуманитар. Центр «СпАрт» РГАФК, 2002. — 346 с.

26. Столяров В. И. Олимпийское воспитание молодежи / В. И. Столяров // Возвращение к олимпийским идеалам: олимпийское и спортивно- гуманитарное воспитание молодежи. — Х.: 1992. — С. 29-32.

27. Твій олімпійський путівник / [М. Булатова. — К., 2011. — 120 с.

28. Coubertin P. Pedagogie sportive. Nouvelle Edition / Pierre de Coubertin. – Lausanne: Bureau international de Pedagogie sportive, 1919. — P. 128.

29. Coubertin P. The Olympic Idea: discourses and Essays / Pierre de Coubertin. — Lausanne, Stuttgart, Sport-verlag, 1966, — 147 p.

Вступ **3**

1 УРОК. **«ОЛІМПІЙСЬКІ ЦІННОСТІ»** **20**

2 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – НАСОЛОДА!»** **45**

3 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – ЗОДЧИЙ!»** **56**

4 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – СПРАВЕДЛИВІСТЬ!»** **70**

5 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – ВИКЛИК!»** **106**

6 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – БЛАГОРОДСТВО!»** **129**

7 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – РАДІСТЬ!»** **160**

8 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – ПЛІДНІСТЬ!»** **179**

9 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – ПРОГРЕС!»** **190**

10 УРОК. **«О, СПОРТ! ТИ – МИР!»** **208**

Література **233**

Навчальне видання

ЄРМОЛОВА Валентина Михайлівна

10 УРОКІВ ІЗ П’ЄРОМ ДЕ КУБЕРТЕНОМ

Редактор – Надія Отрох
Дизайн і комп’ютерна верстка – Тетяна ПАХОМОВА

Підписано до друку «___»_____2015 р.
Формат 60х90/16. Папір _____. Ум. др. арк.
Тираж_____