

елементи технології відомі. Але, характер втілення, адаптація до нових умов робить метод або технологію новими.

2. Репродуктивна інтеграція. Її сенс полягає у тому, що педагог обирає, виходячи з власних професійних потреб та досвіду, ідей, прийомів, методик, з яких створює «власний», в чомусь оригінальний, метод діяльності. Завдяки цьому виникає: - комбінаторне нововведення (нове виникає на основі раніше відомого і упізнаваного); - оригінальна система (це можуть бути відомі, але незатребувані раніше методи, в нових умовах отримують «нове життя» і нові імпульси до розвитку).

3. Творча інтеграція. Нове виникає як результат активного творчого пошуку викладача. При цьому, особливу роль відіграє «інсайт», творче осяяння, що дозволяє створити щось принципово нове, чого раніше не було в педагогічній науці [2].

Інновації в освіті спрямовані на створення і використання нових ефективних програм, форм, методів і засобів трансляції знань і взаємодія педагога з учнями. Освітня технологія - це комплексна інтегрована, інноваційна система, що включає впорядковану множину операцій і дій, що забезпечують визначення цілей навчання; зміст навчання; інформаційно-предметні і організаційні аспекти, які спрямовані: на засвоєння знань, формування професійних умінь і навичок, формування особистісних якостей, визначених цілями навчання.

Список використаних джерел:

1. Постернак Н.О. Інноваційні форми навчання студентів вищих навчальних закладів освіти // Збірник тез доповідей II міжвузівської науково-практичної конференції (м. Київ, 11 квітня 2017 року). – К. : КНУТД, 2017.
2. Постернак Н.О. Формування професійної готовності майбутніх вчителів природничих дисциплін засобами інтерактивних форм навчання // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дніпро, 12-13 травня 2017 року). – Херсон :Видавничий дім «Гельветика», 2017.

СОКОЛЬСЬКА ГІМНАСТИКА ЯК ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

*Гогоць В.Д.
Полтава, Україна*

Серед великого кола проблем фізичного виховання нашого часу одне із центральних місць займає проблема рухової активності учнівської молоді. Адже рух – важлива потреба нашого організму.

На жаль сьогодні, за даними багатьох дослідників [1-5] вороги людині – це мала рухливість, яка супроводжується нервовими перевантаженнями, тим самим загрожує не тільки здоров'ю людині, але й життю. Протидіяти цьому можуть передусім фізична культура і спорт, які сприяють руховій активності.

Метою нашої статті є: розкрити значення сокольської гімнастичної системи як одному із засобів вирішення багатьох рухових завдань фізичної культури і спорту в сучасних умовах.

З середини ХІХ століття широкого розповсюдження, поряд з іншими системами фізичної культури (зокрема, німецькою системою гімнастики, яка була спрямована на оволодіння складними рухами, переважно на спеціальних гімнастичних приладах; шведською гімнастичною системою, мета якої передбачала фізичний розвиток людського організму в цілому і мала гігієнічний напрямок розвитку; французькою – природно-практичною гімнастикою, яка поділялася на цивільну, військову, лікувальну та сценічну, мала оздоровче, освітнє та виховне значення) набуває сокольська гімнастична система, автором якої вважається Мирослав Тирш (1832–1884). У своїй основі ця система мала уже відому німецьку «снарядову» гімнастику.

Вперше ідеї сокольської системи фізичного виховання чітко прозвучали в Чехії, ввібравши в себе кращий досвід шведської, німецької, французької гімнастичних систем, відіграла тим самим важливу роль в житті багатьох слов'янських народів другої половини ХІХ століття.

З 1863 року утворюються сокольські організації в Словенії, Хорватії, Польщі та ін. країнах.

З 1888 року набуває поширення сокольська гімнастика і в Україні. Саме ця система лягла в основу діяльності відомого гімнастичного товариства «Сокіл», яке активно діяло в Україні того часу.

Сокольська гімнастика за своїм змістом була близькою до німецької, але мала свої особливості. Насамперед, «Соколи» на заміну багаторазовим повторенням ввели комбінації рухів, однаковий костюм, музику, а з 1862 року стали проводити змагання згідно спеціально розроблених правил. Особливу увагу в комбінаціях вільних вправ та вправ на приладах звертали на логічність переходів від одного елемента до другого. «Соколами» була розроблена класифікація вправ за зовнішніми ознаками та створена термінологія гімнастичних вправ, в яких майже кожна називалась одним або двома словами, що було досить зручно («ручити», «ножити», «заножка», «передновка»).

Прагнучи зробити свою гімнастику більш привабливою, М. Тирш значну увагу приділяв формі положень і рухів, яка викликала б у виконавців та глядачів емоційний підйом, відчуття радості й естетичної насолоди. Особлива увага зверталася на красоту рухів, перешикування, на одяг та інше. Для більшої яскравості та декоративності застосовували різні предмети: булави, палки, старовини, види зброї (мечі, щити, ...), шарфи тощо.

В основу цієї гімнастики були покладені вправи на приладах (турніку, брусах, коні, колоді та ін.), вправи з предметами та без них, піраміди, вправи з елементами фехтування, боротьби (бойові). Детально були розроблені вправи на перекладині, коні, брусах, а також вільні вправи під музику із предметами, акробатичні вправи та піраміди.

Усі вправи діляться на 4 групи:

1. Вільні вправи – без предметів.
2. На приладах.
3. Групові – піраміди, ігри.
4. Бойові вправи з фехтуванням, боротьбою.

Урок сокольської гімнастики складався з трьох частин. Так, у першу частину включались порядкові (на сьогодні стройові) вправи, загальні вільні вправи з гімнастичними палицями, гантелями та ін. У другій (основній) частині виконувались вправи на гімнастичних приладах, стрибки, бойові вправи та ін. У третій (заклучній) частині здебільшого використовувались ходьба та помірний біг.

При виконанні вправ на приладах учні ділились на групи, а потім мінялись місцями. На заняттях зберігалась чітка дисципліна. Однострої, різноманітна декоративність надавали заняттям привабливості. Позитивні емоції, які отримували учні під час виконання фізичних вправ, сприяли регуляції діяльності всіх внутрішніх органів, підвищенню тону кори головного мозку, спонукали учнів до активної розумової діяльності.

Надзвичайно яскравими були сокольські свята, що періодично проводились в Празі (їх звали «Здвигни»). В них брали участь одночасно до 20 тисяч спортсменів.

Масштаби їх проведення підтверджували популярність ідеї створення сокольської гімнастичної системи. Вона не втратила своєї актуальності й у наші дні. Адже її різновидності – загальна спортивна, художня і лікувальна гімнастика – стали невід’ємною частиною фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Борисова, О. К., & Філіпп В. В. (2010). Проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Менеджмент освітніх закладів та управління проектами : зб. наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : «Астрая», 56-61.
2. Каверно, Б. І. (1999). Сокольський і січовий гімнастичний рух у Галичині на початку ХХ століття. Традиції фізичної культури в Україні. К., 62-74.
3. Кругляк, О. Я. (2002). Рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. Тернопіль, 80 с.
4. Трофім'як, Б. (1999). Гімнастично-спортивний рух Західної України з початку ХІХ до половини ХХ ст. та тиск на нього окупаційних карально-репресивних систем. *Науковий вісник ВДУ*, 7, 37-42.
5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту (2010). (Автор. кол. за наук. ред. Євгена Приступи). Л.: ЛДУФК, 447 с.