



УДК: 373.5:78

## NEW SPORTS ACTIVITY RUGBY FIVES AND DODGEBALL IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN TERMS OF HEALTH PROTECTION

НОВІ СПОРТИВНІ АКТИВНОСТІ РЕГБІ 5 ТА ДОДЖБОЛ  
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В АСПЕКТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Otravenko O. V. / Отравенко О. В.

Ph.D., docent / к. пед. наук, доцент

ORCID 0000-0001-8308-5895

Associate Professor at the Department of the  
Theory and Methods of th Physical Education

/ доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Ivanov K. O. / Іванов К. О.

4th year student/студент 4 курсу

Luhansk Taras Shevchenko National University,

3 Kovalya Street, Poltava, Ukraine 36003

Державний заклад «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»,

м. Полтава, Ковалю, 3, Україна, 36003

**Анотація.** У статті приділено основну увагу створенню здоров'язберігаючого середовища в закладах освіти за допомогою формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти та впровадження нових видів спорту регбі 5 та доджбол у процес фізичного виховання. Проведено аналіз і синтез понять регбі 5 та доджбол, які висувують вітчизняні вчителі та науковці для подальшого розуміння головних аспектів у цих поняттях.

**Ключові слова:** здоров'язбереження, заклади освіти, фізичне виховання, нові спортивні активності, регбі 5, доджбол.

### Вступ.

Актуальність роботи зумовлена низьким рівнем мотивації до навчання новим спортивним активностям учнівської та студентської молоді. Можемо навести декілька причин обґрунтування нашої думки: по перше – традиційні форми занять не всім подобаються, по друге – одноманітність швидко виснажує та напружує. Згідно з Андрієм Боляком гра є основним видом діяльності для розвитку фізичних навичок, фізичної активності, емоційного задоволення та більш ефективного зниження рівня тривожності і стресу [7]. Ми повністю розділяємо думку, висловлену фахівцем. Утім, на нашу думку, головна причина низької мотивації до навчання новим видам фізичної активності серед учнівської та студентської молоді – це відсутність бажання у даного контингенту до вивчення нового, аналізу та саморозвитку. Так відбувається через нестачу висококваліфікованих педагогічних кадрів, здатних цікаво донести новий матеріал. Також нами висловлено припущення, що молодь вважає достатнім свій запас знань, умінь і навичок до занять фізичною культурою. Проте світ стрімко розвивається і на сьогоднішній день ми маємо виховувати здорове молоде покоління з високим рівнем розвитку усіх без винятку компетенцій, особистість, яка не боїться самовдосконалюватися, розвиватися, активно проводить дозвілля, вивчає все нове і приймає виклики долі та суспільства; висококваліфікований



фахівець, готовий до змін та працювати на благо держави [16]. А для ефективного здоров'язбереження необхідно постійно підтримувати рівень свого здоров'я, займатися фізичною активністю Тому вважаємо дану тему актуальною.

**Мета та завдання дослідження:** проаналізувати стан вивчення даної проблеми (теоретичний аспект) та створити здоров'язберігаюче середовище за допомогою формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, впровадження нових видів фізичної активності регбі 5 та доджбол у фізичне виховання закладів освіти; синтезувати визначення понять регбі 5 та доджбол за різними авторами та джерелами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дану проблему висвітлювали у своїх дослідженнях вчені та вчителі-практики, наприклад: Л. Філенко, О. Церковна та І. Філенко, (2020) зробили аналіз застосування інформаційних технологій вивчення регбі 5 у середній школі. Л. Філенко, І. Філенко, А. Мартиросян, (2013) займалися дослідженням показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 10-11 років під впливом занять регбі-5. О. Сабіров, (2015) проводив аналіз формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі [4; 14].

Стосовно гри доджбол представлено тести для перевірки теоретичних знань, навчальні відео з ознайомлення та особливостями правил гри, веб сайти з розробки календарно-тематичних планувань та планів конспектів з даного варіативного модуля.

Високий рівень розвитку навичок володіння даними видами фізичної активності, на нашу думку, допоможе покращити рівень соціального розвитку.

#### **Основний текст.**

За Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангеловою, (2017) «фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної діяльності з формування життєво важливих рухових умінь, навичок, розвиток фізичних якостей, отримання знань про свій організм, засоби підвищення фізичного стану і зміцнення здоров'я, а також формування інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, тобто виховання фізичної культури особистості» [12, с. 16].

Б. М. Шиян, (2008) підкреслив, що «фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини» [15, с. 20].

Ми підтримуємо думки авторів, та вважаємо, що фізичне виховання є також основною складовою здоров'язбереження, так як сприяє розвитку фізичних, морально-вольових, розумових якостей, закладає рухові уміння і навички, підвищує рухову активність та зміцнює здоров'я.

На нашу думку, необхідно створювати в сучасних закладах освіти здоров'язберігаюче середовище за допомогою якісного формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти та впровадження нових видів фізичної активності у процес фізичного виховання. А для цього необхідно підготувати висококваліфікованих, конкурентоздатних фахівців.



За О. В. Отравенко, (2019), здоров'язбережувальна компетентність здобувачів вищої освіти – це «багатофакторна якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності, мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу» [8, с. 100].

На думку К. В. Пантелеєва, (2016) «здоров'язбереження є певним обсягом знань, умінь та навичок про здоровий спосіб життя, гуманістичні орієнтації, а також вміннями правильно використовувати фізичні, психічні та духовні резерви організму людини» [9, с. 4].

К. П. Мелега, (2018) констатує, що «збереження здоров'я відбувається в трьох аспектах. В аспекті фізичного благополуччя це підтримання сталості внутрішнього середовища організму (гомеостазу) всупереч зовнішнім змінам та адаптація (приспосовування) до змін навколишнього середовища за допомогою різних механізмів. В аспекті психічного благополуччя – це підтримання психологічної рівноваги організму із середовищем шляхом убезпечення себе від емоційних, інформаційних та інших перевантажень. В аспекті соціального благополуччя – механізми соціальної захищеності громадян, що гарантують їм відносно матеріальне благополуччя, стабільність і якість життя (доступна медична допомога, соціальне забезпечення, можливість отримання освіти, працевлаштування, відпочинку, підвищення культурного рівня тощо» [6, с. 8-9].

Здоров'язбереження особистості ми розуміємо як створення здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу, володіння певним запасом знань, умінь і навичок про здоровий спосіб життя, рухову активність з метою збереження і зміцнення здоров'я.

Робота з фізичного виховання, яка проводиться у закладі освіти у позаурочний час, має два напрямки: спортивний та фізкультурно-оздоровчий.

Для аналізу, синтезу та систематизації знань з інноваційних видів рухової активності та використання їх на практиці вчителі та науково-педагогічні працівники створили у 2021 році Модельну навчальну програму з фізичної культури для учнів 5-6 класів Нової української школи [5]. Спочатку було представлено 44 варіативні модулі, а у 2022 році їх вже стало 60. Більшість із них є ігровими, гендерно рівними, нескладними у виконанні та організації, доступними видами.

Педагоги у закладах освіти знайомлять своїх учнів з даними видами. Але це відбувається зазвичай лише у 5-6 класах. Тому вважаємо за потрібне впроваджувати нові спортивні активності як з учнями 7-11 класів, так і у фізичне виховання закладів вищої освіти. Для першого етапу знайомства з метою здоров'язбереження та підвищення рівня фізичної активності здобувачів освіти нами було обрано регбі 5 (безконтактне) та додзбол (вибивний), так як вони, на нашу думку, покращують всі складові здоров'язбереження.



Отже далі надамо аналіз основних понять дослідження за різними авторами.

Науковці по різному трактують визначення гри «регбі 5». Так, Л. Філенко, О. Церковна, І. Філенко констатують, що регбі-5 – це найбезпечніший різновид регбі, призначений для проведення загальних змагань. Вона не має аналогів у Східній Європі та є самою безпечною грою у світі [4, с.75-76]. У свою чергу О. Подоляка, А. Мартиросян, І. Філенко трактують «регбі 5» як спортивну командну гру з овальним м'ячем, який гравці кожної команди передають один одному руками, причому пас руками здійснюється тільки назад [10, с. 9]. І. Філенко, О. Кудімова, В. Чернишов зазначають, що регбі-5 є безконтактною адаптованою моделлю гри регбі для дітей [13, с. 167]. Л. Філенко, І. Філенко, А. Мартиросян пояснюють, що регбі-5 відноситься до класу спортивних ігор та характеризується домінуванням розвитку швидкості, спритності, гнучкості та швидкісно-силових якостей [14, с. 54].

Далі розглянемо визначення понять «регбі 5» та «доджбол» за різними авторами та джерелами (таблиці 1 та 2).

**Таблиця 1– Визначення поняття «регбі 5» за різними авторами**

<i>Автор, рік</i>	<i>Визначення поняття</i>	<i>Джерела літератури</i>
О. Подоляка О., А. Мартиросян, І. Філенко, 2013.	Регбі 5 - це спортивна командна гра з овальним м'ячем, який гравці кожної команди передають один одному руками, причому пас руками здійснюється тільки назад.	Фізичне виховання різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник 2013, №1 [10].
Л. Філенко, І. Філенко, А. Мартиросян, 2013	Регбі-5 відноситься до класу спортивних ігор та характеризується домінуванням розвитку швидкості, спритності, гнучкості та швидкісно-силових якостей.	Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013 [14].
Л. Філенко, О. Церковна, І. Філенко, 2020	Регбі-5 – це найбезпечніший різновид регбі, призначений для проведення загальних змагань. Вона не має аналогів у Східній Європі та є самою безпечною грою у світі.	Спортивні ігри SPORTYVNI IHRY 2020 №1(15). ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161 2020, №1(15), 74–84 doi: 10.15391/si.2020-1.07 [4].
І. Філенко, О. Кудімова, В. Чернишов, 2021	Регбі-5 є безконтактною адаптованою моделлю гри регбі для дітей.	Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Збірник наукових праць Випуск 5, Харків, 2021 [13].

Опис визначення поняття «доджбол» в основному знаходять на веб сайтах. Тож пропонуємо розглянути деякі з них.



**Таблиця 2 – Визначення поняття «доджбол» за різними джерелами**

Джерело, рік	Визначення поняття
Веб сайт: You-tube. 2022.	Доджбол – це двостороння командна гра, яка проводиться на прямокутному майданчику обмеженими бічними та лицьовими лініями [11].
Веб сайт: You-tube. 2022.	Доджбол – це гра у якій грають 2 команди по 6 гравців. Завдання гри полягає у тому, щоби вибити м'ячами усіх гравців команди суперника [1].
Веб сайт: You-tube, Юрій шКола. 2022.	Доджбол це командна гра з м'ячем, де змагаються дві команди по 6 гравців, які за допомогою спеціальних м'ячів намагаються вибити всіх суперників [3].
Веб сайт: освітній проект На Урок. 2023.	Доджбол – гра дуже енергійна, сприяє розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей. Dodgeball – весела. Швидка гра, популярна серед дітей та дорослих. Доджбол (англ. Dodge – ухилятися, ball – м'яч) [2].

### Висновки.

В умовах змішаного навчання під час воєнного стану необхідно в закладах освіти створювати здоров'язберігаюче середовище за допомогою формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти та впровадження нових спортивних активностей у процес фізичного виховання.

Здоров'язбереження ми розуміємо як створення здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу, володіння певним запасом знань, умінь і навичок про здоровий спосіб життя, рухову активність з метою збереження і зміцнення здоров'я.

Отже, учні і студенти повинні не тільки вміти грати, але й аналізувати, вміло оперувати основними поняттями та знати їх значення.

Надалі планується провести педагогічний експеримент стосовно вирішення актуальних наукових проблем засобами регбі 5 та доджболу, зокрема формування здоров'язберігаючої компетентності різних груп населення та організувати курси з навчання педагогів та інструкторів з фізичної культури даним видам фізичної активності для подальшого їх впровадження в урочну та позаурочну оздоровчу роботу з фізичного виховання закладів освіти.

### Література:

1. Доджбол. Правила гри. Веб сайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=txqPbNq1uzU>.
2. Доджбол - динамічна гра. Веб сайт: освітній проект На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol---dinamichna-gra-323054.html>.
3. Доджбол. Веб сайт URL: <https://www.youtube.com/watch?v=PbDxs27DCIw>.
4. Інформаційні технології вивчення регбі-5 у середній школі. Філенко Л. В., Церковна О. В., Філенко І. Ю. *Спортивні ігри*, № 1 (15), 2020.2.6. С. 74-84.
5. Історія виникнення доджболу. правила гри. Дистанційне навчання.



Модуль. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.2.2.08.2022.pdf>

6. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.

7. НУШ: реалізація варіативних модулів з ігрових видів спорту. Семінар-практикум №1 | UA\_active. Веб сайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dQwrdrhn8TY>.

8. Отравенко, О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 4(327), 2019. Ч.1. 100-107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107).

9. Пантелеев К. В. Формування культури здоров'язбереження як складової професійної діяльності офіцерів-прикордонників. *Науковий огляд.* № 11 (32), 2016. С. 1-7.

10. Подоляка О. Б., Мартиросян А. А., Філенко І. Ю. Впровадження регбі-5 у навчальний процес з фізичного виховання в середній школі. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013, №1 С. 8-11.

11. Семінар №12 Інноваційні підходи до викладання варіативних модулів Волейбол та Доджбол. Веб сайт: UA\_active EDU. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=zYKQLSRcZmU&list=PLsu3IfXfLWxMdb1NQct4tZ6XgcYrr6O&index=16>.

12. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-е вид., перероб. та доп.]. К.: Нац. ун-тет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

13. Філенко Ігор, Кудімова Ольга, Чернишов Віталій. Регбі-5 при підготовці учнів середньої школи з фізичного виховання з використанням інформаційних технологій. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту.* Зб. наук. пр. Вип. 5, Харків, 2021. 176 с.

14. Філенко Л. В., Філенко І. Ю., Мартиросян А. А. Дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану учнів 10-11 років під впливом занять регбі-5. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. С. 53-58.

15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 272 с.

16. Olena Otravenko, Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT.(Vol. 12(3). 2021. pp. 146-154). DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014.



**Abstract.** *The article focuses on the creation of a health-preserving environment in educational institutions through the development of health-preserving competence in students and the introduction of new types of physical activity like rugby fives and dodgeball in physical education. The article provides an analysis and synthesis of the concepts of rugby fives and dodgeball, which are put forward by domestic teachers and scientists for further understanding of the main aspects of these concepts.*

*We consider personal health protection as the creation of safe and comfortable conditions for students in a modern educational institution, prevention of overload, stress or fatigue, possession of a certain amount of knowledge, skills and abilities and their effective use, preservation and promotion of health, awareness of a healthy lifestyle for the entire activity of an individual.*

**Keywords:** *health protection, educational institutions, physical education, new types of physical activity, rugby fives, dodgeball.*