О.А. Голоцван, Н.В. Зимівець,
О.Т. Сакович, С.Ю. Ющишин

# СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ

**методичний посібник з підготовки інструкторів**

*для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів*

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**О.А. Голоцван, Н.В. Зимівець, О.Т. Сакович, С.Ю. Ющишин**

# СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ

Методичний посібник з підготовки інструкторів програми

Київ
Видавництво «Фенікс»
2017

**УДК: 373.016:796.011.1**
**С73**

**Рецензенти:**

**С.О. Шевченко** доктор наук з державного управління, доктор філософії з педагогіки, професор, завідувач кафедри філософії, соціології державного управління Дніпропетровського регіонального інституту державного управління Національної академії державного управління при Президенті України.

**З.П. Бондаренко** доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та спеціальної освіти Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара, національний тренер з програми «Спорт заради розвитку».

**Л.В. Лаврова** доцент, кандидат філософських наук, завідувач кафедри виховання та культури здоров'я Дніпропетровського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Авторський колектив:**

**О.А. Голоцван** кандидат медичних наук, викладач кафедри дитячих та підліткових захворювань НМАПО ім. П. Шупіка, національний тренер з питань збереження репродуктивного здоров'я, національний тренер з програми «Спорт заради розвитку».

**Н.В. Зимівець** доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та корекційної освіти Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара, національний тренер з програми «Спорт заради розвитку».

**О.Т. Сакович** керівник проектів з питань здоров'я та розвитку молоді Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

**С.Ю. Ющишин** консультант ЮНІСЕФ з питань з програми «Спорт заради розвитку».

*Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (лист Інституту модернізації змісту освіти від 03.08.2017 № 21.1/12-Г-480)*

*Рекомендовано до друку Вченою радою КВНЗ «Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» (протокол № 4 від 9.06.2017 р.).*

Підготовлено та видано за сприяння
Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та Німецького банку розвитку (KfW)
www.unicef.org.ua

**Голоцван О.А, Зимівець Н.В, Сакович О.Т, Ющишин С.Ю**

С73 Спорт заради розвитку : методичний посібник з підготовки інструкторів програми/ О.А. Голоцван, Н.В. Зимівець, О.Т. Сакович, С.Ю. Ющишин : за заг. ред. Н. Зимівець. – Київ : Видавництво «Фенікс», 2017. – 208 с.

ISBN 978-966-136-470-6

Видання містить теоретичне та практичне забезпечення розробки та впровадження програм партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін з метою досягнення Цілей сталого розвитку в Україні.

Матеріали посібника носять прикладний характер: представлені детальний опис тренінгу з підготовки інструкторів програми «Спорт заради розвитку» та розробки уроків фізичної культури в контексті «Спорт проти булінгу».

Застосування запропонованих в посібнику інтерактивних інструментів дозволить на практиці запобігти проявам булінгу в середовищі підлітків, навчить їх дружбі, взаємопідтримці, партнерству і поваги у спорті та фізичній культурі.

Посібник розрахований на вчителів фізичної культури, працівників навчальних закладів, психологів, соціальних педагогів, представників громадських організацій та інших фахівців соціальної сфери, студентів вищих педагогічних навчальних закладів, а також на всіх, хто займається розвитком та поширенням концепції «Спорт заради розвитку».

**УДК: 373.016:796.011.1**

ISBN 978-966-136-470-6

© Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), 2017
© Видавництво «Фенікс», 2017

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА . . . . . 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»7

1.1. Сутність і поняття концепції сталого розвитку . . . . . 7

1.2. Концептуальні основи програм спорт заради сталого розвитку. . 16

1.3. Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо спорту заради розвитку . . . . . 23

РОЗДІЛ 2. ПІДГОТОВКА ІНСТРУКТОРІВ
ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» . . . . . 28

2.1. Загальні методичні рекомендації щодо організації та здійснення підготовки інструкторів програм «Спорт заради розвитку» . . . . . 28

2.2. Тренінг з підготовки інструкторів програм «Спорт заради розвитку» . . . . . 34

2.3. Методичний інструментарій для тренерів програм «Спорт заради розвитку . . . . . 91

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ. . . . . 117

ДОДАТКИ. . . . . 119

# ПЕРЕДМОВА

Проблема сталого розвитку – одна з найбільш актуальних у сучасному світі. Їй присвячені урядові і міжнародні програми, вона багато років на порядку денному найвпливовіших міжнародних організацій.

У 2015 році Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй прийняла резолюцію «Перетворення нашого світу: порядок денний в галузі сталого розвитку на період до 2030 року», яка містить в єдиному наборі 17 цілей в області сталого розвитку.

У пункті 37 даного документа говориться «*Ми визнаємо зростаючий внесок спорту в справу розвитку і миру, оскільки він сприяє утвердженню принципів терпимості і поваги і сприяє розширенню прав і можливостей жінок і молоді, окремих осіб і громад, а також досягненню цілей в галузі охорони здоров'я, освіти та соціальної інтеграції*».

Пряме визнання важливості спорту прийшло в результаті проведення протягом останніх 25 років величезної роботи по організації і мобілізації можливостей спорту на досягнення благородних цілей миру та розвитку.

ЮНІСЕФ є піонером у сфері використання спорту як інструменту для вирішення проблем у галузі сталого розвитку. Всього лише десять років тому ЮНІСЕФ був однією з небагатьох організацій, яка використовувала спорт для розвитку дітей.

Сьогодні ЮНІСЕФ є лідером серед установ ООН у області спорту для розвитку, з більшою кількістю спортивних ініціатив ніж будь-яка інша організація ООН.

Представництво ЮНІСЕФ в Україні реалізує програми, проекти, що відображають прагнення країни досягти Цілей сталого розвитку.

В 2016–2017 роках ЮНІСЕФ реалізує проект «Сприяння соціальній згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб на сході України». Цей проект включає багато складових, одна з них «Спорт заради розвитку», головною метою якої є розробка та впровадження програми партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін.

В даному посібнику представлені методичні матеріали та опис тренінгу з підготовки інструкторів з питань програми «Спорт заради розвитку».

Запропонований посібник пройшов апробацію при проведенні тренінгів підготовки інструкторів програми «Спорт заради розвитку» для 650 вчителів із 302 шкіл в п'яти областях Східної України, підконтрольних

районах Донецької та Луганської областей, Харківській, Дніпропетровській та Запорізькій областях.

Автори намагалися викласти матеріал так, щоб широкому загалу читачів було не тільки все зрозуміло, а й зручно у використанні.

У першому розділі «Теоретичні засади концепції «Спорт заради розвитку» розкрито сутність, принципи, індикатори сталого розвитку, внесок спорту у вирішення проблем у сфері сталого розвитку, стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо спорту заради розвитку.

У другому розділі «Підготовка інструкторів до реалізації програми «Спорт заради розвитку» запропоновані загальні рекомендації щодо організації та здійснення підготовки інструкторів, детальний план тренінгу, який дає змогу зрозуміти логіку його побудови, опис тренінгу з підготовки інструкторів з питань програми «Спорт заради розвитку», які в подальшому можуть проводити інтерактивне навчання вчителів фізичної культури.

Маємо надію, що це видання стане в нагоді вчителям фізичної культури, представникам недержавних організацій, практичним психологам, соціальним педагогам, та висловлюємо щиру подяку всім тим учасникам і партнерам, хто приймав участь у апробації матеріалів, чиї слушні рекомендації та побажання значною мірою покращили їх, чия праця, енергія та завзятість допомогли в роботі над посібником.

В посібнику представлені зразки уроків фізичної культури в контексті «Спорт проти булінгу»:

- *Аксьонової Олени Петрівни*, кандидата педагогічних наук, майстра спорту СРСР з плавання, доцента кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЗОР, вчителя-методиста вищої кваліфікаційної категорії;
- *Макогона Руслана Миколайовича*, директора Лозівського навчально виховного комплексу «Загальноосвітня школа I–III ступенів, дошкільний навчальний заклад» Лиманської міської ради Донецької області (Лозівський НВК), вчителя фізичної культури;
- *Леонтьєва Анатолія Леонідовича*, вчителя фізичної культури Лозівського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I–III ступенів, дошкільний навчальний заклад» Лиманської міської ради Донецької області (Лозівський НВК);
- *Забіяки Світлани Юріївни*, вчителя фізичної культури «Навчально-виховний комплекс № 57,– загальноосвітній навчальний заклад I ступеня, гімназія» Дніпропетровської міської ради;

■ *Букши Олени Олександрівни*, заступника директора з НВР, вчителя фізичної культури Мелітопольської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 7 Мелітопольської міської ради Запорізької області.

Авторський колектив висловлює подяку регіональним тренерам ЮНІСЕФ з питань спорту заради розвитку, які приймали активну участь в апробації матеріалів посібника:

■ *Аксьоновій Олені Петрівні*

■ *Вольвак Миколі Олексійовичу*, вчителю фізичної культури Бахмутської загальноосвітньої школи I–III ступенів № 2, вищої категорії, вчителю-методисту Донецької області;

■ *Качану Олексію Анатолійовичу*, завідувачу відділу фізичної культури та спортивно-масової роботи Донецького обласного ІППО;

■ *Лавровій Ларисі Василівні*, завідуючій кафедри виховання та культури здоров'я КВНЗ «Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», кандидату філософських наук, доценту;

■ *Леонтьєву Анатолію Леонідовичу*, вчителю фізичної культури Лозівського навчально виховного комплексу «Загальноосвітня школа I–III ступенів, дошкільний навчальний заклад» Лиманської міської ради Донецької обл.;

■ *Макогону Руслану Миколайовичу*, директору Лозівського навчально-виховного комплексу «Загально освітня школа I–III ступенів, дошкільний навчальний заклад» Лиманської міської ради Донецької обл.;

■ *Мудрому Олександру*, директору Департаменту зменшення шкоди Чернівецького благодійного фонду «Нова сім'я»;

■ *Савченко Вікторії Анатоліївні*, доценту кафедри виховання та культури здоров'я КВНЗ «Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», кандидату педагогічних наук;

■ *Скороходу Віталію Володимировичу*, національному тренеру з питань попередження насильства, національному тренеру з профілактичної роботи з підлітками, які практикують поведінку ризиковану щодо інфікування ВІЛ, Житомирська міська рада.

Посібник підготовлений з використанням матеріалів: Карли Тачук, міжнародного консультанта ЮНІСЕФ (Канада); Михайла Згуровського, академіка Національної академії наук України, доктора технічних наук (Україна); Столярова Владислава, доктора філософських наук, професора (Росія).

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»

## 1.1. Сутність і поняття концепції сталого розвитку

«У нас є тільки одна планета. Нам більше нікуди йти. Якщо ми зможемо використовувати нашу творчу силу правильно, то нам і не знадобиться кудись йти.

Якщо ми подбаємо про планету і один про одного, то знайдемо все, що нам потрібно, прямо тут».

**Сер Кен Робінсон,**
*експерт у галузі освіти, розвитку творчих здібностей та інноваційного мислення, США*

Визначальною ознакою XX століття було нестримне прагнення людства до забезпечення економічного і технологічного розвитку. Успіх вимірювався переважно зростанням валового внутрішнього продукту. Вважалося, що це автоматично призведе до добробуту та значного підвищення рівня життя людей.

Прогрес майже завжди забезпечувався за рахунок нещадної експлуатації і збіднення навколишнього середовища, експансією «закону джунглів» – хто сильніший, той і виживе. Суспільство такого типу фактично жило використовуючи ресурси майбутніх поколінь.

Як наслідок – на початку XXI століття світ зіткнувся з глобальними екологічними проблемами, голодом і зубожінням більшості населення земної кулі, деградацією моралі, наростанням регіональних та міжетнічних конфліктів, тероризмом.

Ці обставини змусили прогресивну міжнародну громадськість та відомі недержавні міжнародні організації, такі як: Римський клуб, Міжнародний інститут прикладного системного аналізу (IIASA, Люксембург, Австрія), Міжнародна федерація інститутів перспективних досліджень тощо, обирати новий підхід до подолання зазначених глобальних проблем. Цей підхід отримав назву – *концепція сталого розвитку (sustainable development).*

Суть його полягає в обов'язковій узгодженості економічного, екологічного та людського розвитку таким чином, щоб від покоління до покоління не зменшувалися якість і безпека життя людей і не погіршувався

стан довкілля, а відбувався соціальний прогрес, який визнає потреби кожної людини.

Вперше термін «*сталий розвиток*» введений в доповіді «Наше спільне майбутнє», яка була представлена в 1987 р. Всесвітньою комісією ООН з навколишнього середовища і розвитку.

*Сталий розвиток* визначається як розвиток суспільства, що дозволяє задовольняти потреби нинішнього покоління, не завдаючи при цьому шкоди можливостям майбутніх поколінь для задоволення їхніх життєвих потреб, як форма такої взаємодії суспільства і природи, при якій зберігається біосфера та забезпечується виживання і розвиток людства.

*Сталий розвиток* (англ. *Sustainable development*) – це процес економічних і соціальних змін, при якому експлуатація природних ресурсів, напрямок інвестицій, орієнтація науково-технічного розвитку, розвиток особистості та інституційні зміни узгоджені між собою, зміцнюють нинішній і майбутній потенціал для задоволення людських потреб і прагнень.

Концепція сталого розвитку має свою історію становлення. Починаючи від наукових праць В. І. Вернадського про ноосферу (початок минулого століття), декларації першої конференції ООН з навколишнього середовища (Стокгольм, 1972 р.), де було зазначено зв'язок економічного і соціального розвитку з проблемами навколишнього середовища, наукових доповідей Римського клубу (1972 р.), у яких формувалися ідеї переходу цивілізації до стану «глобальної динамічної рівноваги», до звіту Всесвітньої комісії ООН з навколишнього середовища і розвитку в 1987 р., конференції ООН з проблем навколишнього середовища і розвитку в Ріо-де-Жанейро (1992 р.), Всесвітнього саміту з питань сталого розвитку в Йоганнесбурзі (2002 р.) і до сьогодення [4].

*Концепція сталого розвитку* – модель розвитку цивілізації, яка виходить з необхідності забезпечити світовий баланс між вирішенням соціально-економічних проблем і збереженням навколишнього середовища, при якій задоволення життєвих потреб нинішнього покоління людей досягається не за рахунок позбавлення такої можливості майбутніх поколінь.

Концепція сталого розвитку ґрунтується на врахуванні трьох *аспектів: економічного, соціального та екологічного.*

*Економічний аспект* полягає в оптимальному використанні обмежених ресурсів та застосуванні природо-, енерго- і ресурсозберігаючих технологій для створення потоку сукупного доходу, який забезпечував би принаймні збереження (не зменшення) сукупного капіталу (фізичного природного або людського), з використанням якого цей сукупний

дохід створюється. Разом з тим перехід до інформаційного суспільства призводить до зміни структури сукупного капіталу на користь людського, збільшуючи нематеріальні потоки фінансів, інформації та інтелектуальної власності. Розвиток нової, «невагомої» економіки (економіки знань) стимулюється не тільки дефіцитом природних ресурсів, а й зростанням обсягів інформації і знань, що набувають значення затребуваного товару.

З точки зору *екології,* сталий розвиток має забезпечити цілісність біологічних і фізичних природних систем, їх життєздатність, від чого залежить глобальна стабільність всієї біосфери. Особливого значення набуває здатність таких систем самооновлюватися й адаптуватися до різноманітних змін, замість збереження в певному статичному стані або деградації та втрати біологічної різноманітності.

*Соціальний аспект* орієнтований на людський розвиток, на збереження стабільності суспільних і культурних систем, на зменшення кількості конфліктів у суспільстві. Людина повинна стати не об'єктом, а суб'єктом розвитку та брати участь в процесах формування своєї життєдіяльності, прийнятті та реалізації рішень, контролі за їх виконанням. Важливе значення для забезпечення цих умов має справедливий розподіл благ між людьми, плюралізм думок і толерантність у відносинах, збереження культурного капіталу і його різноманітність, перш за все спадщини недомінуючих культур.

Системне узгодження та збалансування цих трьох аспектів – завдання величезної складності. Зокрема, взаємозв'язок соціальної і екологічної складових приводить до необхідності збереження однакових прав сьогоднішніх і майбутніх поколінь на використання природних ресурсів. Взаємодія соціальної та економічної складових вимагає досягнення справедливості при розподілі матеріальних благ між людьми й наданні цілеспрямованої допомоги бідним верствам суспільства. І нарешті, взаємозв'язок природоохоронної та економічної складових потребує вартісної оцінки техногенних впливів на навколишнє середовище.

### Ключові цінності концепції сталого розвитку:

- Земля – наш спільний дім;
- глобальна безпека;
- загальна (спільна) відповідальність.

### Ключові механізми концепції сталого розвитку:

- комплексний характер діяльності;
- регіоналізація;
- включена участь.

*Сталий розвиток – багаторівневе поняття.*

*Його індивідуальний рівень* виходить з того, що будь-які зміни довкілля спричинені діяльністю окремої людини. Потрібен радикальний злам індивідуальної свідомості кожної людини щодо можливих наслідків своєї особистої діяльності. Будь-яка глобальна проблема людства обов'язково має свій «індивідуальний вимір».

*Локальний рівень* проблеми сталого розвитку зумовлений колективним характером життєдіяльності. Збалансовані взаємини господарств і природи акцентуються на рівні локальних соціальних інтеграцій – поселень, підприємств. Саме на цьому рівні формується екологічне підприємництво, екологічні інвестиції.

*Національний і глобальний рівні* інтегрують індивідуальні, групові й загальнолюдські аспекти сталого розвитку.

*Основними принципами сталого розвитку є:*

- повага і турбота до всіх живих співтовариств;
- поліпшення якості людського життя;
- збереження життєздатності і розмаїтості Землі;
- забезпечення сталого використання відновлюваних ресурсів;
- мінімізація виснаження невідновлюваних ресурсів;
- зміна індивідуальних позицій і діяльності.

*Принципи сталого розвитку взаємозалежні і взаємопідтримуючі.* З представлених вище принципів, перший – основний – забезпечує етичну базу для інших.

Отже, можна зробити висновок, що для того, щоб дотримуватися принципів концепції сталого розвитку, реалізувати її, необхідно розпочати з найскладнішого рівня, а саме,– індивідуального. Кожній людині необхідно змінити споживацьке ставлення, почати думати про навколишнє середовище та майбутнє покоління. Адже досягти спільної мети можна лише за умови об'єднання зусиль всіх, хто усвідомлює загрозу для подальшого життя на Землі, а відтак докорінно змінити, перш за все, світогляд та свої дії.

Слід відзначити, що важливою проблемою на шляху втілення концепції сталого розвитку є формування системи вимірів (індексів та індикаторів) для кількісної та якісної оцінки цього процесу.

В теорії сталого розвитку можна виділити кілька підходів до оцінки стійкості соціально-економічних систем, які застосовуються в міжнародному співставленні країн [5; 8].

Одна з найповніших за охопленням систем індикаторів сталого розвитку була розроблена Комісією зі сталого розвитку ООН (UNCSD) у 1996 р.

Було виділено чотири сфери: соціальна, економічна, екологічна та інституціональна. Відбір індикаторів здійснювався за схемою: тиск, стан, реакція. Початковий список включав 134 індикатори, потім він зменшився до 60 і додалася класифікація за темами.

Також слід відзначити Дійсний показник прогресу (Genuine Progress Indicator, GPI) – спробу створення альтернативи ВВП, на відміну від якого даний показник враховує екологічні та соціальні аспекти розвитку та включає такі складові: злочинність і розпад сімей, зміна кількості вільного часу, домашня і добровільна робота, залежність від зарубіжних капіталів, розподіл доходу, витрати на оборону, термін «життя» предметів тривалого користування, виснаження ресурсів, забруднення, довгостроковий екологічний збиток.

В даному посібнику наведемо систему вимірів сталого розвитку, запропоновану Інститутом прикладного системного аналізу НАН України і МОН України, опубліковану в статті Михайла Згуровського «Украина в глобальных измерениях устойчивого развития» [8].

Рівень сталого розвитку оцінюється за допомогою відповідного індексу $I_{ср}$ (індекс сталого розвитку), який розраховується як сума індексів для трьох *вимірів:* економічного ($I_{екв}$), екологічного ($I_{ев}$) і соціального ($I_{св}$), з відповідними ваговими коефіцієнтами. У свою чергу, кожен з індексів $I_{екв}$, $I_{ев}$ та $I_{св}$ розраховується з використанням відомих у міжнародній практиці індексів та індикаторів.

Звичайно, всі індикатори, що впливають на складові наведених індексів, як і самі ці індекси, вимірюються в різних одиницях і мають різні інтерпретації. Тому вони приводяться до нормованої форми таким чином, щоб їх зміни, як і зміни самих індексів, перебували в діапазоні від 0 до 1. У такому випадку найгірші значення названих індикаторів відповідатимуть числовим значенням, близьким до 0, а найкращі – будуть наближати ці значення до 1. Таке нормування дозволяє обчислювати кожен з індексів $I_{екв}$, $I_{ев}$, $I_{св}$ і $I_{ср}$ у вигляді усередненої суми своїх складових з відповідними ваговими коефіцієнтами.

1. *Індекс економічного виміру* ($I_{екв}$) формується з двох глобальних індексів: індексу конкурентоспроможного розвитку (далі – індексу конкурентоспроможності – $I_{к}$), розробленого організаторами Світового економічного форуму (World Economic Forum) та індексу економічної свободи.

Індекс конкурентоспроможності щорічно визначається для 117 економік світу і публікується у формі так званого «Глобального звіту про конкурентоспроможність». Індекс конкурентоспроможності формується з таких трьох індикаторів: індикатора технологічного розвитку країни; індикатора громадянських інститутів та індикатора макроекономічного середовища. У свою чергу ці індикатори обчислюються на основі використання 47 наборів даних про стан трансферу технологій та інноваційного розвитку країни, рівень розвитку інформаційних та комунікаційних технологій, рівень видатків країни на дослідження і розвиток, рівень іноземних інвестицій, рівень незалежності бізнесу від уряду, рівень корупції в країні тощо; індексу економічної свободи ($I_{ec}$), який розроблений інтелектуальним центром фундації Heritage Foundation [www.heritage.org/research/features/index].

Індекс економічної свободи формується з таких десяти індикаторів: торгової політики країни, фіскального навантаження з боку уряду, урядової інтервенції в економіку, монетарної політики, потоків капіталів та іноземних інвестицій, банківської та фінансової діяльності, політики формування цін та оплати праці, прав на приватну власність, політики регулювання, неформальної активності ринку. Ці індикатори визначаються на основі використання 50 наборів різноманітних даних економічного, фінансового, законодавчого та адміністративного характеру.

**2.** *Індекс екологічного виміру ($I_{ев}$) можна оцінювати* за допомогою відомого індексу ESI (Environmental Sustainability Index), розрахованого Центром з екологічного законодавства та політики Єльського університету (США) для 146 країн світу [www.yale.edu/esi]. Індекс ESI сформований з 21 екологічного індикатора, які, в свою чергу, розраховувалися на основі використання 76 наборів екологічних даних про стан природних ресурсів в країні, рівень забруднення навколишнього середовища в минулому і сьогодні, зусилля країни на ниві управління екологічним станом, здатність країни покращити екологічні характеристики і т. ін. Індекс ESI кількісно визначає здатність тієї чи іншої країни захищати своє навколишнє середовище як у поточний період часу, так і в довгостроковій перспективі, виходячи з п'яти критеріїв:

- наявність національної екологічної системи;
- можливість протидії екологічним впливам;
- зниження залежності людей від екологічних впливів;
- соціальні та інституційні можливості країни відповідати на екологічні виклики;
- можливість глобального контролю за екологічним станом країни.

Також цей індекс може використовуватися як потужний інструмент для прийняття рішень на аналітичній основі, з урахуванням соціального та економічного вимірів сталого розвитку країни.

**3.** *Індекс соціального виміру* ($I_{св}$) формується шляхом усереднення трьох глобальних індексів:

3.1. *Індексу якості і безпеки життя* ($I_{я}$), розробленого міжнародною організацією Economist Intelligence Unit [www. en. wikipedia. org]. Цей індекс формується за допомогою таких дев'яти індикаторів: ВВП на душу населення за паритетом купівельної спроможності; середня тривалість життя населення країни; рейтинг політичної стабільності і безпеки країни; кількості розлучених сімей на 1000 душ населення; рівень громадської активності (активність профспілок, громадських організацій тощо); різниці за географічною широтою між кліматично більш теплішими і холоднішими регіонами країни; рівень безробіття в країні; рівень політичних і громадянських свобод в країні; співвідношення між середньою заробітною платою чоловіків і жінок.

3.2. *Індексу людського розвитку* ($I_{лр}$), що використовується програмою ООН United Nations Development Program [www.hdr.undp.org/reports/global/2005]. Він формується з допомогою таких трьох індикаторів: середньої тривалості життя населення країни; рівня освіченості та стандарту життя населення країни, що вимірюється ВВП на душу населення за паритетом купівельної спроможності (ВВП за ПКС).

3.3. *Індексу суспільства*, заснованого на знаннях, або К-суспільства ($I_{кс}$), розробленого департаментом ООН з економічного і соціального розвитку – UNDESA [UN publication № E.04.II.C.1,2005]. Цей індекс визначається трьома основними індикаторами: інтелектуальними активами суспільства; перспективністю розвитку суспільства та якістю розвитку суспільства, які, у свою чергу, формуються з допомогою 15 наборів даних про рівень охоплення молоді освітою та інформацією, інвестиційний клімат у країні, рівень корупції, нерівність розподілу матеріальних і соціальних благ (GINI-індекс), рівень дитячої смертності тощо.

Концепція сталого розвитку вперше була визначена як стратегічна мета світової спільноти на міжнародній конференції ООН з проблем екології в Ріо-де-Жанейро в 1992 році. Це безпрецедентне рішення глав урядів і лідерів 179 країн було обумовлено катастрофічною глобальною екологічною ситуацією і прогнозованою глобальною катастрофою, що може вибухнути вже в XXI ст. і призвести до загибелі всього живого на планеті.

На цій конференції була прийнята Світова програма дій «Порядок денний на XXI століття». Документ передбачав, що забезпечення

сталого розвитку є, в першу чергу, обов'язком національних урядів згідно з принципом спільної, але диференційованої відповідальності та потребує розробки національних програм і відповідної політики.

У 2000 році Декларацією Тисячоліття ООН було визначено орієнтири глобального розвитку до 2015 року.

### Цілі Розвитку Тисячоліття (ЦРТ).

У вересні 2015 року в рамках 70-ї сесії Генеральної Асамблеї ООН у Нью-Йорку відбувся Саміт ООН для прийняття Порядку денного в галузі розвитку на період після 2015 року. 193 держави світу прийняли Цілі сталого розвитку (ЦСР) (англ. Sustainable Development Goals (SDGs)), офіційно відомі як «Перетворення нашого світу: порядок денний в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» (англ. Transformingourworld: the 2030 Agendafor Sustainable Development).

Держави-члени ООН затвердили Глобальні цілі сталого розвитку до 2030 року, покликаних забезпечити мирне, справедливе, гідне майбутнє і широкі можливості для всіх людей. Разом вони складають комплекс взаємопов'язаних і неподільних пріоритетів для людей, для планети, для забезпечення процвітання, партнерства та світу.

Резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: Порядок денний розвитку в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» визначає 17 цілей та 169 завдань розвитку. ЦСР слугують орієнтирами для встановлення цілей на національному рівні та моніторинговим інструментом для вимірювання суспільного прогресу в 193 країнах світу.

*«Сімнадцять цілей сталого розвитку (ЦСР) – наше спільне бачення людства і соціальний договір між світовими лідерами та людьми» Бан Кі-мун – Генеральний секретар ООН.*

Цілі сталого розвитку слугують орієнтирами для встановлення цілей на національному рівні.

Так, наприклад, концепція сталого розвитку лежить в основі моделі розвитку ЄС, націленої на те, щоб відповідати викликам сучасності, не загрожуючи можливостям майбутніх поколінь щодо задоволення їхніх потреб. Метою є поліпшення умов життя людини при збереженні її життєвого простору в коротко-, середньо- і довгостроковій перспективі.

Зазначена концепція була підтверджена і в прийнятому ЄС у 2010 р. документі «Європа–2020», який став стратегією розумного, сталого та інклюзивного зростання. Держави ЄС визначили п'ять амбітних цілей, яких кожна країна повинна досягти до 2020 року. Цілі охоплюють такі сфери: трудова зайнятість, інноваційний розвиток, освіта, соціальна інтеграція, клімат, енергетика.

Індикаторами успішності виконання поставлених цілей визначено шість ключових показників, серед яких:

- 75 % населення віком від 20 до 64 років повинні бути працевлаштовані;
- 3 % ВВП держав ЄС має інвестуватися в проекти дослідження та розвитку;
- досягнення цілі «20–20–20», що означає скорочення на 20 % викидів парникових газів порівняно з 1990 р.;
- збільшення в енергоспоживанні ЄС на 20 % частки енергії, виробленої з відновлювальних джерел; збільшення на 20 % енергоефективності;
- частка людей із початковою освітою повинна становити не більше 10 %, і не менше 40 % молоді повинні мати вищу освіту;
- кількість населення, що проживає на межі бідності, повинна зменшитися на 20 мільйонів.

Кожна країна ЄС розробила свої національні цілі по кожному з цих напрямів, а також конкретні заходи на національному рівні, яких необхідно вжити з метою їх імплементації.

Концепція сталого розвитку реалізується по всьому світу силами різних міжнародних організацій.

Міжнародні агентства, що працюють в рамках Концепції сталого розвитку використовують різні інструменти, такі як розробка певної політики забезпечення сталого розвитку, розвиток освіти з метою сталого розвитку, а також реалізація різних проектів з використанням нових соціальних технологій. Це сприяє просуванню принципів сталого розвитку не тільки на глобальному та національному, а й на місцевому рівнях.

## 1.2. Концептуальні основи програм спорт заради сталого розвитку

«Спорт має потенціал змінювати світ. Він має потенціал надихати. Він говорить з молоддю мовою, яку вона розуміє. Спорт може давати надію там, де раніше був лише відчай. Він краще за уряд дозволяє долати расові перешкоди. Він сміється в обличчя усім видам дискримінації».

Нельсон Мандела, *25 травня 2000 року.*

В якості базової умови сталого розвитку кожної людини, держав і світової спільноти в цілому розглядається морально-етичний імператив і соціальна відповідальність, які повинні цілеспрямовано затверджуватися на всіх соціальних рівнях – від особистості і сім'ї до міжнародних відносин.

У цій ситуації всі більш-менш значущі соціальні інститути суспільства піддаються оцінці з точки зору того, якою мірою вони адекватні цінностям сталого розвитку, чи здатні вони сприяти реалізації цих цінностей.

Найпильнішої уваги в цьому плані заслуговує спорт. Він набуває широкого розвитку, залучає в свою сферу і приковує до себе увагу мільйонів людей нашої планети.

В даний час спорт виступає як соціальна система, соціальний інститут і соціальний рух, які потужно впливають практично на всі верстви і сфери сучасного суспільства, сучасної культури, включають в свою орбіту освіту, політику, економіку, техніку, науку, мистецтво, засоби масової інформації, сферу дозвілля і т. ін. Важливішою стає його роль в соціалізації і вихованні підростаючого покоління, і формуванні образу і стилю життя.

Пряме визнання важливості спорту прийшло в результаті проведення протягом останніх 25 років величезної роботи з організації і мобілізації можливостей спорту на досягнення благородних цілей миру та розвитку.

Десятки сотень організацій різних видів – урядових, неурядових, корпоративних, благодійних, спортивних, міжнародних і місцевих стали звертати увагу на спорт, включаючи фізкультуру та ігри як інструмент, здатний вносити позитивний вклад у подолання найбільш гострих проблем у галузі розвитку. До таких проблем відносяться і завдання досягнення ґендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок; роз'яснення небезпеки і профілактика ВІЛ/СНІДу; визнання проблем

інвалідів та необхідності їх інтеграції в життя суспільства; забезпечення економічного зростання; ліквідація наслідків забруднення навколишнього середовища; забезпечення миру і врегулювання конфліктів; розвиток освіти.

У рамках концепції сталого розвитку важливим також є питання про те, як поєднувати голод, хвороби і відсутність елементарної освіти в країнах «третього світу» і розкішні льодові центри, корти для гольфу або дороги для мотоспорту в розвинутих країнах? Або в більш загальному плані: чи є першорядними потреби, що задовольняються через спорт? Може їх можна відсунути на задній план у порівнянні з іншими, більш важливими? Чи відносяться спортивні досягнення до числа найбільш важливих характеристик якості життя населення?

Актуальним є і питання щодо впливу спорту (в першу чергу спортивних споруд та спортивних змагань) на навколишнє середовище та які цінності, що формуються через спорт.

Спорт може різними шляхами здійснювати благотворний вплив на людей. Саме тому він розглядається в контексті сталого розвитку та роботі Організації Об'єднаних Націй *як інструмент забезпечення* сталого розвитку та миру.

Пан Гі Мун, восьмий генеральний секретар ООН, підкреслив, що «для досягнення цих глобальних цілей необхідно задіяти потенціал спорту і спільними зусиллями добиватися побудови кращого майбутнього».

*«Мета діяльності ООН з просування спорту полягає не стільки у розвитку спорту та появі нових чемпіонів, як у використанні можливостей спорту для більш комплексної діяльності з розвитку та миробудівництва»*
Сьомий генеральний секретар ООН Кофі Аннан

Навмисне використання спорту, ігор та рухової активності є дієвим, практичним та ефективним інструментом, який має неабиякий вплив на досягнення Глобальних цілей сталого розвитку та розбудови миру.

Спорт – надзвичайно складний і багатогранний соціальний феномен, який має різноманітні види і форми: масовий спорт («спорт для всіх»), спорт вищих досягнень, спорт для любителів, спорт для наживи, «народний» спорт, спорт для еліти, шкільний спорт, спорт для осіб з обмеженими можливостями (інвалідів), спорт для реабілітації і т. ін. У різних регіонах і країнах спорт має свої особливості. Певні його якості змінюються і в ході історичного розвитку. Тому не дивно, що існують

різні точки зору на його природу, специфіку, місце в системі різних соціальних явищ, даються різні визначення поняття «спорт».

В даному посібнику автори використовують таке визначення:

*Спорт* (англ. «port, походить від давньофранцузського disport – «дозвілля», «розвага») – це всі форми фізичної активності, які сприяють, покращенню фізичного і психічного благополуччя та соціальної взаємодії, такі як ігри, відпочинок, організовані змагальні види спорту та історично притаманні окремій країні види спорту і ігри. При всіх цих розбіжностях найчастіше до числа найбільш істотних ознак спорту відносять змагання, суперництво, змагальність.

В контексті даного посібника звернемо увагу на змагання, змагальність і «природу» людини. Побутує думка, ніби змагання, змагальне ставлення є атрибутом, властивим самій «природі» людини і тому є притаманним людській історії. Соціологічні та культурологічні дослідження показують, що в різних соціально-історичних умовах, в рамках різних культур змагальність не тільки набуває різних форм, але й взагалі може відходити на задній план, поступаючись місцем орієнтації на кооперацію, співпрацю, партнерство.

Для грецької і всієї західної культури характерна, наприклад, позиція, виражена в девізі: «Бути завжди попереду, бути краще за інших», який батько Ахіллеса сформулював для свого сина.

Але є культури, де на першому плані зовсім інші цінності. М. Еллісон, яка протягом ряду років була президентом Міжнародного комітету соціології спорту, вказує, наприклад, на культуру навахо, в якій «не слід намагатися випередити кого-небудь або думати, що ти його краще». Для ілюстрації вона посилається на естафетні забіги у індіанців Амазонки, де ніхто не повинен виграти. Учасники діють на межі своїх сил, але в кінці вони повинні одночасно і всі разом прийти до мети. Індіанці навахо, при грі в баскетбол і в інші спортивні ігри, не орієнтовані на конкуренцію або агресію. Вони грають, поки не впадуть від безсилля, однак не допускають агресивних дій, оскільки не охоплені прагненням перемогти противника. В першу чергу вони борються самі з собою.

Американський антрополог Маргарет Мід, яка протягом 40 років вивчала примітивні народи басейну Тихого океану, в тому числі їх орієнтацію на змагання і кооперативні відносини, прийшла до висновку, що ця орієнтація вирішальною мірою залежать від соціальних умов суспільства. За її спостереженнями, представники деяких архаїчних товариств (наприклад, індіанці пуебло) проводять змагання без оголошення переможця або взагалі не проводять змагань, і тому там взагалі немає переможців.

Ряд дослідників, аналізуючи традиційну ігрову культуру Західної Суматри, вказують на те, що тут важливо не індивідуальне досягнення, а встановлення різних зв'язків, взаємодії між граючими партнерами. При цьому немає противника, а є «хороші» та «погані» гравці, а головним у грі є не максимальна кількість голів або очків, тобто не перемога, а вдала взаємодія і взаєморозуміння між гравцями, «гармонія руху, течії гри».

Такими є лише деякі приклади ігрової культури, яка більш орієнтована на співпрацю, ніж на конкуренцію і суперництво. Така її спрямованість випливає з громадських ціннісних орієнтацій і культурних стандартів, відповідно до яких гуманні відносини людей один з одним, гармонія і співпраця цінуються вище, ніж успіх окремих осіб, особливо успіх тих, хто має почуття зверхності над іншими.

Коротко зупинимось на суперництві. Суперництво, безумовно, відіграє певну позитивну роль в житті людей. При певних умовах воно дозволяє людині порівняти, зіставити свої здібності з іншими. З'ясувати, в чому вона перевершує їх або, навпаки, поступається їм. Тим самим змагання спонукає людей до активності, до формування, розвитку, вдосконалення своїх здібностей. Суперництво може мати і негативні наслідки. У різноманітних формах змагання, боротьби, конфліктів, що постійно виникають у житті людей, суперництво нерідко принижує гідність особистості, завдає шкоди здоров'ю і навіть закінчується трагічно, у крайньому випадку для однієї зі сторін. Найбільш яскравим прикладом суперництва з таким його наслідком є війна. Крім того, у багатьох життєвих ситуаціях – наприклад, в процесі трудової або пізнавальної діяльності людей – важко знайти об'єктивну порівняльну оцінку здібностей, оскільки у різних людей їх діяльність, як правило, проходить в різних умовах.

І тут спорт є магістральним шляхом вирішення проблеми суперництва: заміна звичайних ситуацій життєдіяльності людей на штучно створені, ігрові (умовні), з метою створення рівних умов для суперників, і тим самим забезпечення можливості уніфікованого порівняння, об'єктивної оцінки якостей і здібностей учасників суперництва, а також убезпечення їх здоров'я і гідності, тобто забезпечення гуманного характеру суперництва.

Всі ці зміни дозволяють використовувати суперництво в широких соціокультурних цілях для вирішення комплексу соціально-педагогічних завдань. В рамках такої організації суперництва людей і виникає *спортивне змагання*.

Здатність спорту виконувати інтегративну функцію в соціальних відносинах насамперед означає, що спортивні змагання та контакти можуть

сприяти і дійсно сприяють формуванню таких загальних переконань, поглядів і зразків поведінки, які викликають почуття взаємної поваги, симпатії, знімають відчуженість, сприяють взаємодії, зміцненню соціальних зв'язків, подоланню міжкультурних бар'єрів. Функція сприяння соціальної інтеграції пов'язана перш за все з особливостями спортивного змагання як суперництва в штучно створених, умовних, гуманних ситуаціях. Такий характер змагання визначає емоційність, задоволення, невимушеність дій, вільне саморозкриття тих, хто бере в ньому участь. А все це, в свою чергу, сприяє їх зближенню, навіть якщо вони жителі країн, що мають різний державний устрій, суспільний лад і т. ін. Участь в спільних тренуваннях і змаганнях за певних обставин породжує у самих різних людей сильне почуття спільності, дружби, товариства, співпраці і приналежності до колективу. Це може бути ефективним фактором скорочення «соціальної дистанції» між людьми, їх ізоляції один від одного, оскільки слугує дружнім відносинам і тим самим – розвитку почуття спільності.

Інтеграції людей сприяють і спортивні видовища. Це можна проілюструвати на прикладі футболу. Якщо сучасний театр, а в ще більшому ступені кіно, спрямовані на ізоляцію кожного глядача, атмосфера футбольного матчу створює умови для того, що американці називають «подивитися виставу за компанію». Інтенсивність емоцій тут зростає пропорційно числу глядачів. Вплив спортивної гри на глядачів принципово відрізняється від театру і кіно атмосферою колективізму. Він формує «прагнення пережити щось спільно» (драматична дія футбольного видовища надає такий психологічний вплив на глядачів, що перетворює їх в колектив, об'єднаний загальним переживанням). На основі цього багато членів колективу починають відчувати «спорідненість» між собою і більш того – як би належність до першого в історії дійсно «безкласового суспільства».

При визначенні ролі спорту в реалізації цінностей сталого розвитку і культури світу важливо дотримуватися таких *методологічних принципів*:

- враховувати не окремі факти, що стосуються ролі та значення спорту, а все різноманіття цих фактів, а також брати до уваги особливості спорту вищих досягнень («великого», «рекордного») і «спорту для всіх», інших форм, різновидів, моделей;
- розрізняти потенціал спорту (заключені в ньому можливості як позитивного, так і негативного впливу на особистість і соціальні відносини) і те, наскільки цей потенціал практично реалізується, тобто реальне соціальне значення спорту, його реальні соціокультурні функції;

- враховувати, що в залежності від конкретної ситуації, конкретних історичних умов, під впливом різних факторів змінюється зміст, характер, спрямованість, значимість спорту, на перший план виходять його культурні гуманістичні цінності або переважаючими стають антигуманні явища, що суперечать цим цінностям;
- не тільки фіксувати той чи інший характер і ступінь впливу спорту на особистість і соціальні відносини, а й намагатися пояснити це на основі факторного аналізу;
- не видавати бажане за реальне, не змішувати зі спортом цінності, які включені в спорт окремими особами (функціонерами, спортсменами, тренерами, політиками і т. ін.) лише проголошуються (декларуються), тобто декларативні цінності, і цінності, на які вони дійсно орієнтуються в своїй поведінці. Як такий, спорт може мати і негативні побічні наслідки, такі як: насилля, корупція, дискримінація, хуліганство, націоналізм, застосування допінгу та порушення правил.
- На основі зазначених методологічних принципів і з огляду на конкретний фактичний матеріал історії спорту, можна дати цілісну і об'єктивну оцінку функцій спорту з точки зору його впливу на реалізацію цінностей сталого розвитку і культури світу.

23 серпня 2013 року в Нью-Йорку в штаб-квартирі ООН Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй оголосила *6 квітня «Міжнародним Днем Спорту заради Розвитку та Миру».* Цей день відзначається на щорічній основі країнами-членами ООН, іншими організаціями-партнерами з метою зміцнення ролі, яку відіграє спорт в житті суспільства, чи то пропаганда здорового способу життя, чи то підвищення доступності занять спортом або використання спорту як інструменту для досягнення сталого розвитку в регіонах, що потерпають від конфліктів, бідності або нерівності.

Це рішення ООН стало історичним кроком у визнанні спорту як інструменту для досягнення цілей сталого розвитку. Проекти у сфері «Спорту заради розвитку» реалізовано та реалізуються в 148 країнах світу 2143 (37 видів спорту), до цієї діяльності долучені 2386 організацій.

### Міжнародні організації з питань спорту заради сталого розвитку:

- Міжнародна робоча група з питань спорту заради розвитку та миру (SDP IWG) – міжурядова політична ініціатива, націлена на сприяння інтегруванню рекомендацій у сфері спорту заради розвитку та миру (SDP) в національні та міжнародні стратегії національних урядів в сфері розвитку.

- Спеціальний радник Генерального секретаря Організації Об'єднаних Націй з питань спорту заради розвитку та миру.
- Офіс Організації Об'єднаних Націй з питань спорту заради розвитку та миру.
- Міжнародна робоча група з питань спорту заради розвитку та миру.

Отже, спорт є *потужним об'єднуючим інструментом*, що поєднує людей з різних етнічних, культурних, релігійних, мовленнєвих та соціально-економічних верств. Це природна платформа для формування партнерських відносин з урядами, організаціями громадянського суспільства та приватного сектору.

Крім того, спорт можна використовувати як реальний інструмент запобігання конфліктів і сприяння встановленню тривалого миру. Адже спорт і його повсякденне поширення мають здатність об'єднувати різні культури (Глобальна ціль 16: Сприяння побудові миролюбного і відкритого суспільства на базі доступу до правосуддя для всіх). Своїм внеском у справу зміцнення миру спорт часто забезпечує створення безпечного середовища на місцевому та громадському рівні, коли учасники збираються разом задля досягнення спільних цілей та інтересів; пізнають принципи поваги, терпимості і чесної гри; і набувають навички соціального спілкування. Будучи спільним знаменником і об'єктом загального поклоніння, спорт може зводити мости між народами, незважаючи на їхні культурні відмінності або політичні розбіжності.

Величезна позитивна сила і привабливість спорту будуть і надалі об'єднувати людей, сприяючи утвердженню миру і побудові більш відкритого суспільства на нашій планеті за допомогою втілення загальних цінностей і принципів. Він є і буде одним з найефективніших і універсальних інструментів просування ідеалів Організації Об'єднаних Націй і досягнення цілей в області сталого розвитку.

## 1.3. Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо спорту заради розвитку

> Спорт – це практичний та економічно ефективний спосіб, що сприяє досягненню Цілей розвитку тисячоліття ООН.
>
> Спорт – це не розкіш, а надзвичайний засіб сприяння розвитку та досягненню цілей миру.
>
> *Виконавчий директор ЮНІСЕФ* Керол Белламі.

ЮНІСЕФ в своїй роботі базується на такому визначенні спорту: «всі форми фізичної активності, які сприяють фізичній культурі, психічному здоров'ю та соціальній взаємодії: гра, відпочинок, побіжний, організований або змагальний спорт, та спортивні змагання або ігри корінних народів».

Спорт заради розвитку відноситься до використання спорту для досягнення конкретних цілей в галузі сталого розвитку.

ЮНІСЕФ неухильно підтримує включення спорту та гри до своєї роботи у сфері міжнародного розвитку та захисту прав дітей. Відповідно до положень Конвенції ООН про права дитини, ЮНІСЕФ також послідовно захищає та просуває права дітей на відпочинок і гру, а також забезпечує врахування голосу дітей у плануванні та проведенні спортивних заходів, у яких вони беруть участь.

Робота ЮНІСЕФ зі спорту ґрунтується на великій місії – гарантувати кожній дитині право брати участь у іграх і розважальних заходах, що відповідають її віку в безпечному та здоровому середовищі (право, забезпечене в Статті 31 Конвенції про права дитини, а також в інших міжнародних договорах).

ЮНІСЕФ виступає за безпечну гру, відпочинок та спорт, тому що:

- *безпечна гра є правом дитини*: на самому фундаментальному рівні, грати у всіх його формах – це право дитини, закріплене в Конвенції про права дитини (КПД) та інших міжнародних угодах;
- діти в усьому світі звертаються до спорту, відпочинку та гри, які є життєво важливою частиною дитинства, і це є цілком природньо. Працювати зі спортом в інтересах дітей це *ефективно і логічно*, оскільки гра, це те що всі діти роблять та мають робити:
- спорт і ігри *сприяють розвитку і навчанню дитини та сприяють підвищенню успішності;*
- спортивні ігри та змагання створюють *цінні платформи для комунікації* задля звернення суспільної уваги на проблеми дітей;

- *спортивні ігри можуть бути дешевими та використовувати ресурси доступні на місцях;*
- спорт дозволяє дітям займатись тим, що їм подобається.

Діти люблять гратися: через гру вони розвивають соціальні та фізичні навички, толерантність, дисципліну та повагу до інших. Мільйони дітей у всьому світі кожного тижня беруть участь в організованій спортивній діяльності в більшій або меншій мірі. Ще більше дітей займаються спортом «неформально»: під час ігор на вулиці, спортивних заходах або просто під час зустрічей з друзями.

Спорт не лише є одним з улюблених занять дітей. Він також приносить економіці мільярди доларів кожного року. З огляду на такі численні переваги, культурне значення та популярність, спорт визнається урядами як важливий політичний пріоритет. З тих самих причин міжнародні організації почали використовувати спорт як засіб реалізації своїх програм допомоги для розвитку.

ЮНІСЕФ є піонером у сфері використання спорту як інструменту для вирішення проблем у галузі сталого розвитку. Сьогодні ЮНІСЕФ є лідером серед установ ООН в області спорту для розвитку з більшою кількістю спортивних ініціатив ніж будь-яка інша організація ООН.

Над спортивними ініціативами ЮНІСЕФ працює з широким колом партнерів, включаючи уряд, організації громадянського суспільства, установи ООН, приватний сектор, спортсменів, знаменитостей, команди, спортивні федерації, великі спортивні заходи та засоби масової інформації.

Ініціативи спорту заради розвитку ЮНІСЕФ, як правило, діляться на дві категорії, що пов'язані між собою.

*Перша категорія* – це ініціативи, що зосереджені на відстоюванні права дітей на гру, сприяючи більш активній участі в спорті, розвитку фізичного здоров'я і спортивних навичок, а також дотичних навичок, як то лідерство, етика, командоутворення, почуття власної гідності і взаємна підтримка.

*Друга категорія* включає в себе ініціативи, які використовують спорт як засіб для підтримки програмних цілей ЮНІСЕФ. Спорт *підтримує роботу ЮНІСЕФ у конфліктних та надзвичайних гуманітарних ситуаціях,* допомагаючи відновити нормальне життя дітей в цих умовах. Спорт може розбудовувати співтовариство, допомагати вирішенню конфліктів і зміцнювати взаєморозуміння і взаємну підтримку між групами, що або в минулому були, або наразі є у стані конфлікту.

Спорт використовується також для створення *безпечного та захищеного середовища д*ля дітей і для навчання молодих людей вирішувати конфлікти без насильства.

ЮНІСЕФ використовує *СЗР* (спорт заради розвитку) для поширення своєї діяльності в таких пріоритетних цілях:

- якісна освіта та статева (ґендерна) рівність;
- гарне здоров'я (виживання і розвиток дітей молодшого віку, запобігання, лікування ВІЛ/СНІДу та підтримка хворих);
- захист дітей від насильства, експлуатації та жорстокого поводження;
- стійкі міста та спільноти та правозахист і партнерські зв'язки в сфері прав дітей, миру та справедливості.

Коротко розкриємо сутність використання ЮНІСЕФ спорту заради досягнення визначених цілей.

*Гарне здоров'я.* Заняття спортом та фізичною активністю приносить дітям і молодим людям фізичну, соціальну та розумову користь, поліпшуючи їхню продуктивність та соціально-психологічне самопочуття. Фізична активність також є ефективним методом запобігання захворюванням. Окрім цих безпосередніх переваг, спорт також використовується як канал комунікації для просування здорового способу життя. Наприклад, в Індії національна збірна команда з крікету закликала своїх прихильників «перемогти» поліомієліт шляхом вакцинації їхніх дітей.

*Якісна освіта.* Спорт – це «школа життя», він навчає дітей та молодь таким важливим для життя речам як цінність чесної гри, співпраця, командна робота, повага до себе та інших, а також позитивна конкуренція. В одному з досліджень було виявлено, що діти, які займаються фізичною активністю щонайменше п'ять годин на тиждень, отримують кращі оцінки у школі в порівнянні з тими, хто присвячує їй менше однієї години на тиждень. У багатьох країнах спорт використовується для популяризації освіти, особливо серед дівчат. Наприклад, у Зімбабве програма «Освіта молоді через спорт» закликає дівчат ходити до школи та показувати позитивні приклади своїм громадам.

*Статева (ґендерна) рівність.* Навички та цінності, які засвоюються через заняття спортом, є особливо важливими для дівчат. Спорт дає дівчатам шанс бути лідерками та підвищує їхню впевненість у власних силах. Враховуючи, що спорт традиційно вважається чоловічою сферою, участь дівчат у спорті сприяє досягненню ґендерної рівності за рахунок подолання цього стереотипу. Спортивні турніри для дівчат та жінок у багатьох країнах допомагають просувати цінності ґендерної рівності

у спорті. Створення жіночих спортивних ліг сприяє доступу дівчат до спорту та гри. Зміцнюючи впевненість у власних силах та створюючи нові можливості, спорт надає дівчатам захист та підвищує їхні шанси на успіх у майбутньому. Результати досліджень, проведених Жіночою фундацією спорту (США), свідчать, що дівчата, які займаються спортом, мають утричі вищі шанси отримати повну середню освіту, на 92 % менше шансів почати вживати наркотики та на 80 % – завагітніти у підлітковому віці (у порівнянні з дівчатами, які не займаються спортом).

*Стійкі міста та спільноти.* Спорт створює безпечне середовище для дітей та підлітків і дає здорові альтернативи курінню, вживанню алкоголю та наркотиків. Заняття спортом допомагають дітям розвивати почуття приналежності, поліпшувати відносини з однолітками та дорослими та формувати навички командної роботи. Для вразливих дітей спорт може забезпечити необхідні умови та запобігти бездоглядності і життю на вулиці. У Бразилії підлітки, що мають проблеми із законом та перебувають під вартою поліції, грають у футбол, займаються дзюдо та гімнастикою. Спорт дозволяє їм виміщати агресію в позитивний спосіб. У Сьєрра-Леоне спорт використовується для того, щоб допомогти колишнім солдатам реінтегруватися в суспільство шляхом створення безпечного та сприятливого середовища, формування відчуття зв'язку з іншими людьми.

*Мир та справедливість.* Спорт – це універсальна мова, і за умови правильного використання він може долати розбіжності та ізоляцію. Відтак, спорт може бути потужним інструментом підтримання миру. Спортивні програми в постконфліктних обставинах можуть стати важливим компонентом процесу відновлення. Спорт може створювати відчуття нормальності, порядку і необхідної структури та сприяти відновленню довіри до інших. Спортивні програми також допомагають біженцям подолати травми, викликані переміщенням, створюють середовище та сприяють налагодженню спілкування між біженцями та місцевими громадами.

*Спорт та надзвичайні ситуації, пов'язані з конфліктною, постконфліктною чи гуманітарною кризою.*

Все більше зростає порозуміння, що спорт і відпочинок відіграють важливу й унікальну роль у соціально-психологічних програмах для дітей та молоді, що постраждали від великих стихійних лих і конфліктів.

За відсутності формальних шкільних структур у надзвичайних гуманітарних та післякризових ситуаціях, спорт може надати дітям відчуття нормального життя і безпеки. Наприклад, після землетрусу в Гаїті, ЮНІСЕФ та Олімпійський комітет Гаїті організували спортивну діяльність в 52 таборах навколо Порт-о-Пренсі, залучаючи тисячі дітей щодня. Ці

заходи не тільки розважили переміщених дітей, що не могли піти в школу, а й дали поширити ключову інформацію з таких питань як здоров'я, повага, захист і важливість освіти.

Отже, стратегії, які використовуються ЮНІСЕФ, передбачають розбудову спроможності дорослих з питань усвідомлення і захисту прав дітей, а також включення індикаторів із захисту прав дітей до моніторингу своїх програм, реалізації програм «Спорт заради розвитку».

Програми ЮНІСЕФ «Спорт заради розвитку» засновані на основних принципах прав людини, а також на чотирьох принципах Конвенції прав дитини: недискримінації, найкращих інтересах дитини, права на життя, виживання і розвиток, а також поваги до поглядів дитини.

ЮНІСЕФ віддає пріоритет використанню спорту як інструменту для вирішення нерівності, яка вкоренилась в політичних, соціальних і економічних факторах, серед яких: дискримінація за ознакою статі; дискримінація етнічної, мовної, меншин і релігійна дискримінація; дискримінація за ознакою інвалідності; бідність; природні або техногенні катастрофи; географічна ізоляція; культурні і соціальні норми.

ЮНІСЕФ сприяє участі дівчаток і молодих жінок в спортивних заходах і виступає за використання спорту як способу утримати хлопчиків і дівчаток в школі, як боротьбу зі стигмою, дискримінацією та гендерною стереотипізацією і сприянню взаєморозумінню між чоловіками і жінками.

ЮНІСЕФ працює, щоб гарантувати, що всі діти, в тому числі ті, хто не ходить в школу (дівчата, діти-інваліди та інші маргіналізовані групи) можуть брати участь в іграх і спорті; ЮНІСЕФ використовує спорт заради розвитку як інструмент для розширення прав і можливостей дітей з обмеженими можливостями.

# РОЗДІЛ 2 ПІДГОТОВКА ІНСТРУКТОРІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»

*Розділ 2 містить план триденного тренінгу, методичний опис тренінгових занять, методичний матеріал щодо проведення тренінгу.*

## 2.1. Загальні методичні рекомендації щодо організації та здійснення підготовки інструкторів програм «Спорт заради розвитку»

Інструктор програм «Спорт заради розвитку» має володіти відповідним розумінням, методами формування знань, уявлень і понять про сталий розвиток; усвідомлювати й практично реалізувати базові положення концепції «Спорт заради сталого розвитку»; володіти інтерактивними методами навчання (концептуальна, змістова, технологічна готовність інструкторів до реалізації програм «Спорт заради сталого розвитку»).

Завдання, котрі має виконувати інструктор, обумовлюють зміст підготовки вчителів фізичної культури, педагогів, соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів ЗНЗ, представників громадських організацій до реалізації програм «Спорт заради розвитку».

Підготовка інструкторів програм «Спорт заради розвитку» здійснюється шляхом відповідної технології. Розкриємо алгоритм технології через представлення основних видів діяльності, способів їхньої реалізації та результатів на кожному з її етапів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1. *Алгоритм технології підготовки інструкторів програм «Спорт заради розвитку»*

| Етап технології | Діяльність | Спосіб реалізації діяльності (метод) | Результат |
|---|---|---|---|
| Оцінювання ресурсів, можливостей програм «Спорт заради розвитку». | Аналіз ресурсів. Прийняття рішення про впровадження програм «Спорт заради розвитку». | Презентаційний семінар. Анкетування. | Визначені спеціалісти, які пройдуть навчання. |

| Етап технології | Діяльність | Спосіб реалізації діяльності (метод) | Результат |
|---|---|---|---|
| Підготовка ведучих тренінгу щодо підготовки інструкторів. | Ознайомлення спеціалістів, учасників із концептуальними засадами «Спорт заради сталого розвитку», теорією навчання. Надання знань та формування практичних навичок в учасників із проведення просвітницького тренінгу. | Освітній тренінг. Вхідне, вихідне анкетування. | Спеціалісти набули необхідних знань та відпрацювали навички проведення занять – тренінгу. |
| Підготовка інструкторів програм «Спорт заради розвитку». 3 дні – 18 год). | Ознайомлення учасників зі специфікою проведення занять для підлітків за темою спорт протидії булінгу. | Освітній тренінг. Вхідне, вихідне анкетування. | Спеціалісти набули необхідних знань та відпрацювали навички проведення занять. |
| Робота підготовлених інструкторів із групами підлітків, дорослими. | Проведення презентаційних тренінгів для дорослих щодо програм «Спорт заради розвитку, занять, уроків фізичної культури з протидії булінгу. | Вхідне, вихідне анкетування. | Дорослі спеціалісти ознайомлені з концепцією «Спорт заради розвитку». Підлітки набули відповідних знань. |
| Завершальний етап. | Супервізія діяльності підготовлених спеціалістів з боку консультантів. | Супервізія. | Спеціалісти отримали інформацію щодо власних здобутків та проблемних моментів у проведенні занять. |

Навчання інструкторів програм «Спорт заради розвитку» реалізується шляхом проведення просвітницького тренінгу. *Просвітницький тренінг* – оптимальний спосіб створення суб'єктам освітнього процесу можливостей для надання й отримання соціально-значимої інформації, поповнення та поновлення знань, формування відповідальних ставлень, умінь і навичок для досягнення благополуччя, що забезпечується шляхом послідовної реалізації взаємопов'язаних дій у спеціально створюваних умовах.

Специфічними рисами просвітницького тренінгу є:

- освітня спрямованість; переважання змістового плану в роботі тренінгової групи над особистісним. Змістовий план відповідає основній меті тренінгу (когнітивні структури, ціннісні орієнтації, установки, уміння).

- націленість на отримання динамічних знань, тобто знань, під час отримання й засвоєння яких, учасники відіграють вирішальну роль. Набуття такого знання приносить задоволення і породжує бажання передати його іншим. Учасники мотивовані на отримання знань, тому що вони їм потрібні, ними визначені, у них вони вбачають сприятливий вплив на якість життя, досягнення благополуччя; об'єктивація суб'єктивних думок, знань учасників групи стосовно отримуваних умінь, вербалізована рефлексія;
- комплексне використання активних та інтерактивних методів;
- дотримання принципів групової роботи; наявність більш-менш постійної групи (переважно 15–20 осіб), що періодично збирається на зустрічі чи працює безперервно протягом двох–шести днів; певна просторова організація (найчастіше робота в зручному ізольованому приміщенні, де учасники переважну частину часу сидять у колі).

*Тренінг – це процес, результати котрого прогнозуються, направлений на досягнення визначеної мети, завдань, у якому визначені суб'єкти (ведучий, цільова група), способи (зміст, методи), ресурси (рамкові умови). Його проведення потребує дотримання певної послідовності (алгоритму).*

Таким чином, тренінг – це технологія, оскільки процес діяльності назву «*технологія*» отримує тільки тоді, коли його було спрогнозовано, визначено кінцеві властивості продукту й засоби його отримання, цілеспрямовано сформовано умови для реалізації та йому (процесу) надано хід, а отримуваний результат максимально відповідає очікуваному зразку, що можна діагностувати.

Науковці розрізняють поняття «*тренінг*» (тренінговий курс) і «*тренінгові заняття*». Тривалість тренінгу 18–36–72 год., наприклад, 6–8 годин на день. Тренінгові заняття тривають до трьох годин, проводяться не рідше одного разу на тиждень і складаються в тренінговий курс. За результатами дослідження Дугласа Кербі, результативність тренінгу може бути досягнута за умови, якщо він триває не менше 14–17 занять, проводиться в невеликих групах (до 20 осіб).

Розкриємо алгоритм технології освітнього тренінгу через представлення основних видів діяльності, способів їх реалізації та результатів на кожному з етапів.

Таблиця 2.2. *Алгоритм технології освітнього тренінгу*

| Етап технології | Діяльність | Спосіб реалізації діяльності | Результат |
|---|---|---|---|
| **Вступна частина тренінгу** | | | |
| Вступ. | Відкриття тренінгу, представлення тренерів учасникам (якщо це перше заняття), повідомлення про мету і зміст тренінгу. | Інформаційне повідомлення тренера. | Ознайомлено учасників з тематикою тренінгу. |
| Рефлексія. | Проведення аналізу отриманих на попередньому занятті знань, набутих навичок. | Індивідуальна робота, робота в групах. Обговорення. | Аналіз отриманої інформації, знань, набутих навичок. |
| Знайомство. | Проведення знайомства. | Інтерв'ю, особиста презентація. Обговорення. | Створено атмосферу довіри, сприятливого навчального середовища. |
| Прийняття (повторення) правил роботи групи. | Прийняття, а надалі – повторення певних норм поведінки, яких мають дотримуватись усі під час тренінгу. | Робота в групах, робота в великому колі. Обговорення. | Учасники налаштовані на активну відповідальну роботу, створення сприятливого навчального середовища. |
| Очікування. | Проведення завдань по визначенню очікувань | Індивідуальна робота, робота в групах. Обговорення. | Визначено очікування учасників від участі в тренінгу. |
| **Основна частина тренінгу** | | | |
| | Визначення рівня поінформованості та актуалізація проблеми. | Анкетування. Робота по колу. Обговорення. | З'ясовано рівень знань й поінформованості учасників стосовно теми тренінгу. |
| | Надання інформації. | Інформаційні повідомлення, роздаткові матеріали, результати напрацювань учасників у малих групах тощо. | Введення учасників у коло понять та термінів теми тренінгу, стимулювання учасників до індивідуального пошуку інформації, засвоєння знань. |
| | Надбання навичок | Рольові, ділові ігри, розбір конкретних ситуацій. Обговорення. | Напрацьовано навички стосовно теми тренінгу. |
| **Заключна частина тренінгу** | | | |
| | Підведення підсумків. | Індивідуальна робота, робота в групах. Обговорення. | Оцінка отриманих результатів роботи на тренінгу. |

Кожний тренінг, незалежно від послідовності подій, яка вибирається, має розпочинатися вступною сесією і закінчуватися підсумковою.

### Роль і значення вступної сесії:

Метою вступної сесії є взаємне знайомство учасників/учасниць та тренера/тренерки, побудова довіри і створення атмосфери, яка сприятиме навчанню. Сесія дає можливість ознайомитись з очікуваннями і налаштованістю учасників/учасниць, а також співставити цю інформацію з розробленою програмою. Теми сесії: представлення і знайомство учасників/учасниць і тренера/тренерки, знайомство з очікуваннями, побоюваннями, стосунки учасників протягом тренінгу, презентація цілей і програми навчання, а також часто «криголам», тобто вправа, яка будує довіру і відкритість в групі.

### Роль і значення підсумкової сесії:

Метою підсумкової сесії є закріплення у пам'яті найважливіших тренінгових подій з усього процесу тренінгового навчання, а також надання можливості учасникам/учасницям запланувати діяльність, яка сприятиме перенесенню набутих навичок у їхні життя. В цій сесії можна отримати оцінку тренінгу, яку дають як учасники/учасниці, так і тренери/тренерки, а також закінчити тренінгове навчання, подякувавши всім за участь.

Про ефективність тренінгу, як і інших технологій, судять за тим, наскільки збігається досягнутий результат (ефект) із визначеними цілями.

Для оцінювання тренінгу найчастіше використовують схему Д. Кірпатріка, яка дає можливість оцінити *чотири рівні його ефективності* через зміни, що відбуваються з учасниками.

*Рівень реакції учасників.* Наскільки учасникам сподобалося навчання? Оцінювання реакції учасників проводиться через збір думок про тренінг, анкетування.

*Рівень надбання*, *засвоєння* знань та вмінь. Які зміни відбулися з учасниками за час навчання (які факти, знання, навички, принципи й установки були здобуті й привласнені учасниками). Оцінювання засвоєння навчального матеріалу проводиться тестуванням, вмінь – спостереженням.

*Рівень поведінки.* Як у результаті навчання змінилася поведінка учасників у практичній діяльності (тестування та порівняння результатів до і після, (період оцінювання може бути від місяця до півроку).

*Рівень ефекту, результат для організації*. Який вплив має навчання на зміну ставлень особистості, роботи організації (підвищення ефективності) загалом?

Ці зміни можна відстежити пройшовши послідовно етапи оцінювання (кожен наступний етап оцінювання можна здійснити тільки в разі відстежування попереднього). Наприклад, якісне оцінювання змін з учасниками на тренінгу (*рівень засвоєння*) неможливе без виявлення реакції учасників на навчання (*рівень реакції*). Адекватне визначення змін поведінки учасника після навчання неможливе без оцінювання ефективності на перших двох рівнях.

У запропонованих нижче в розділі 2.3 методичних порадах спробуємо в доступній формі представити наше розуміння того, що важливо знати про тренінг особі, яка хоче його організувати та ефективно провести чи просто взяти в ньому участь, а також те, як цю участь зробити максимально корисною і цікавою для дітей і підлітків.

## 2.2. Тренінг з підготовки інструкторів програм «Спорт заради розвитку»

Даний розділ містить план триденного тренінгу, методичний опис тренінгових занять.

### Мета тренінгу:

підготувати вчителів до проведення занять, навчальних заходів та поширення інформації щодо програми «Спорт заради розвитку».

### Завдання:

- познайомити учасників з концепцію «Спорт заради розвитку»;
- представити учасникам досвід розробки та впровадження програм «Спорт заради розвитку»;
- ознайомити учасників з механізмом розробки та впровадження програм «Спорт заради розвитку» в Україні;
- надати інформацію щодо виникнення булінгу та особливостей його профілактики як поведінкового феномену в підлітковому середовищі;
- відпрацювати навички проведення навчальних заходів, присвячених спорту заради розвитку, з основним наголосом на програмі «Спорт протидії булінгу» в Україні;
- надати інформацію щодо моніторингу і оцінки внеску програм «Спорт заради розвитку» в Україні та навчальних заходів, занять, уроків фізичної культури з питань спорту протидії булінгу.

### Очікувані результати:

Покращення вмінь та навичок учителів у проведенні навчальних заходів, уроків фізичної культури з основним наголосом на програмі «Спорт проти булінгу» в Україні.

## План проведення тренінгу

| Час проведення | Зміст діяльності | Орієнтовна тривалість, хв |
|---|---|---|
| ПЕРШИЙ ДЕНЬ<br>Тема: «Спорт заради розвитку» з основною увагою до протидії булінгу в школах України | | |
| до $9^{00}$ | Збір, реєстрація учасників. | |
| 2 год. | Перша сесія: «Введення до тренінгу. Анкетування. Знайомство. Прийняття правил. Очікування. Уявлення (обізнаність) про спорт заради розвитку». | |
| $9^{00}$– $11^{00}$ | Введення до тренінгу | 10 |
| | Вправа на знайомство «Бліц-інтерв'ю». | 25 |
| | Вправа «Прийняття правил». | 20 |
| | Вправа «Очікування». | 15 |
| | Вправа на активізацію «Молекула». | 5 |
| | Вправа «Скринька понять». | 45 |
| $11^{00}$– $11^{30}$ | Перерва. | 30 |
| 1 год. 30 хв. | Друга сесія: «Спорт заради розвитку у міжнародній перспективі. Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо спорту заради розвитку». | |
| $11^{30}$– $13^{00}$ | Вправа на активізацію «Овації». | 5 |
| | Вправа «Континуум-діяльність». | 25 |
| | Вправа «Спорт у контексті глобальних цілей сталого розвитку». | 60 |
| | Вправа на активізацію. | 5 |
| $13^{30}$– $14^{00}$ | Обід | 60 |
| 1 год. 30 хв. | Третя сесія: «Спорт як інструмент сталого розвитку». | |
| $14^{00}$– $15^{30}$ | Вправа «Аналіз практики у сфері спорту заради розвитку». | 30 |
| | Вправа «Спорт як інструмент соціальних змін для досягнення завдань сталого розвитку в Україні». | 60 |
| $15^{30}$ – $16^{00}$ | Перерва. | 30 |
| 2 год | Четверта сесія: «Спорт заради розвитку в Україні». | |

| | | |
|---|---|---|
| $16^{00}$ – $18^{00}$ | Вправа «Підлітки як цільова група програм «Спорт заради розвитку». | 30 |
| | Вправа «Що таке булінг?». | 35 |
| | Вправа «Булінг з точки зору міжнародної перспективи та реалії в Україні». | 15 |
| | Вправа «Вагончики» (І етап). | 20 |
| ДРУГИЙ ДЕНЬ<br>Тема «Розробка і проведення занять з питань спорту протидії булінгу в школах України» | | |
| | Перша сесія: «Стратегії попередження булінгу». | |
| $9^{00}$– $11^{00}$ | Вправа на активізацію «Здоровенькі були!». | 2 |
| 2 год. | Вправа «Рефлексія попереднього заняття». | 15 |
| | Вправа «Знайомство». | 5 |
| | Вправа «Повторення правил роботи групи». | 15 |
| | Вправа «Очікування». | 10 |
| | Вправа «Дії щодо попередження булінгу». | 25 |
| | Вправа «Спорт як інструмент у запобіганні та припиненні булінгу». | 30 |
| | Вправа «Інформаційне повідомлення: «Модель зміни поведінки (Прочаска&ДіКлементе)». | 15 |
| | Вправа «Діти та підлітки як об'єкт та суб'єкт програм спорт заради розвитку». | 30 |
| $11^{00}$–$11^{30}$ | Перерва. | 30 |
| 1 год. 30 хв. | Друга сесія: «Підготовка та проведення занять з питань спорту протидії булінгу». | |
| $11^{30}$– $13^{00}$ | Вправа на активізацію «Будинки й господарі». | 5 |
| | Вправа «Практична діяльність». | 90 |
| $13^{00}$– $14^{00}$ | Обід. | 60 |
| 1 год. 30 хв. | Третя сесія: «Проведення занять з питань спорт – протидії булінгу». | |
| $14^{00}$– $15^{00}$ | Вправа «Практична діяльність – проведення занять». | 110 |
| $15^{00}$– $16^{00}$ | Перерва. | 30 |
| $16^{00}$ – $18^{00}$ | Вправа «Вагончики» (ІІ етап). | 10 |

| ТРЕТІЙ ДЕНЬ<br>Тема «Моніторинг та оцінка занять та програм з питань спорту протидії булінгу» | | |
|---|---|---|
| 2 год. | Перша сесія: «Продовження проведення занять з питань спорту протидії булінгу». | |
| $9^{00}$– $11^{00}$ | Вправа «Рефлексія». | 20 |
| | Вправа «Знайомство». | 20 |
| | Вправа: «Очікування». | 10 |
| | Вправа «Практична діяльність – проведення занять». | 90 |
| $11^{00}$– $11^{30}$ | Перерва. | 30 |
| 1 год 30 хв. | Друга сесія: «Моніторинг та оцінка програм, проектів з питань спорту заради розвитку». | |
| $11^{30}$ $13^{00}$ | Вправа «Моніторинг та оцінка: суть та види». | 30 |
| | Вправа «Моніторинг і оцінка програм «Спорт заради розвитку» в Україні». | 30 |
| | Вправа на активізацію «Дві шеренги». | 15 |
| | Вправа «Сходи участі». | 35 |
| $13^{00}$– $14^{00}$ | Обід. | 60 |
| 2 год. | Третя сесія «Проекти поширення концепції «Спорт заради розвитку». | |
| $14^{00}$ – $16^{00}$ | Вправа «Проект поширення інформації щодо спорту заради розвитку». | 90 |
| | Вправа «Вагончики» (III етап). | 15 |
| | Вправа: «Підсумкова анкета». | 10 |
| | Вправа: «Оцінка за полярною діаграмою». | 15 |
| | Вручення сертифікатів. | 10 |
| | Вправа «Аркуші добрих побажань». | 20 |

# ПЕРШИЙ ДЕНЬ

## Тема: «Спорт заради розвитку» з основною увагою до протидії булінгу в школах України

## Перша сесія: «Введення до тренінгу. Анкетування. Знайомство. Прийняття правил. Очікування. Уявлення (обізнаність) про спорт заради розвитку»

### Введення до тренінгу

*Мета:* надати загальну інформацію про тренінг, його організаторів, ознайомити з метою та завданнями тренінгу, регламентом роботи, налаштувати учасників на плідну роботу.

*Час проведення*: 10 хв.

*Обладнання:* презентація і плакат, на якому написані мета і завдання тренінгу.

*Роздатковий матеріал:* додатки А, Б.

### Хід вправи

Привітання учасників, представлення тренерів. Подання інформації щодо діяльності Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) і проекту «Сприяння соціальній згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб на сході України» та його складової «Спорт заради розвитку» на основі додатку А.

Вирішення організаційних питань. Заповнення учасниками вхідних анкет (додаток Б).

Презентація мети і завдань тренінгу на основі підготовленого плакату з написаними метою і завданнями тренінгу. Ознайомлення учасників з регламентом роботи.

**До уваги тренера!**

*Плакат, на якому занотовані мета і завдання тренінгу, бажано прикріпити на видному місці та звертатися до нього протягом усього тренінгу. Бажано також, щоб план роботи на кожний день тренінгу був записаний на окремому аркуші фліпчарту (див. план проведення тренінгу) і учасники могли орієнтуватися на нього кожного дня.*

## Вправа на знайомство «Бліц-інтерв'ю»

*Мета*: познайомити учасників, створити доброзичливу атмосферу і сприяти згуртованості групи.

*Час проведення*: 25 хв.

*Обладнання:* аркуш фліпчарту, на якому зафіксовані запитання для інтерв'ю.

### Хід вправи

Тренер просить учасників розрахуватися за порядком номерів і об'єднатися в пари таким чином, щоб сума обох номерів учасників давала число на одиницю більше за загальну кількість учасників. Далі тренер пропонує учасникам протягом 6 хвилин взяти один у одного інтерв'ю, ставлячи такі запитання:

- Ваше ім'я?
- Ваше місце роботи та посада, де проживаєте?
- Який маєте досвід участі в тренінгах?
- Розкажіть щось особливе про себе.

На наступному етапі тренер пропонує кожному учаснику презентувати свого нового знайомого, спираючись на відповіді, отримані під час бліц-інтерв'ю. На представлення партнера надається 21 секунда.

Після всіх презентацій проводиться загальне обговорення.

### Запитання для обговорення:

- Які думки у вас виникали під час проведення інтерв'ю?
- Які почуття у вас виникали під час представлення колег?
- Чому важливо було дотримуватися визначеного часу для представлення партнера?
- З якою метою виконувалась ця вправа?

**До уваги тренера!**

*Необхідно, щоб учасники при представлені один одного дотримувалися визначеного часового регламенту.*

## Вправа «Прийняття правил»

*Мета:* прийняти правила для продуктивної роботи групи під час тренінгу, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил, за якими будується взаємодія людей у групі.

*Час проведення:* 20 хв.

*Обладнання:* стікери, аркуші фліпчарту.

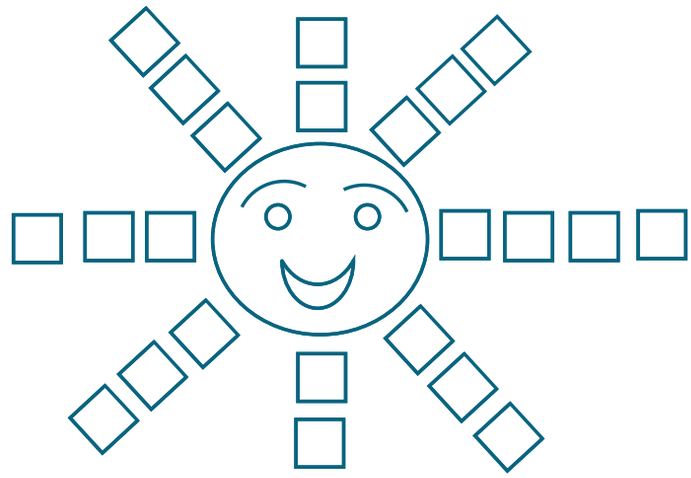
### Хід вправи

Тренер роздає кожному учаснику кілька маленьких липких папірців (стікерів) жовтого кольору та просить написати одну чи кілька умов співпраці (кожна на окремому листочку), потрібних саме йому для ефективної роботи в групі під час тренінгу. Час виконання: 2 хв.

Потім тренер об'єднує учасників у малі групи. Учасники називають шість видів спорту (наприклад, волейбол, футбол, хокей, гандбол, гребля, гімнастика) і об'єднуються в групи за назвою виду спорту.

Групи отримують таке завдання:

1) на великому аркуші паперу намалювати сонечко, а потім у вигляді променів прикріпити до нього листочки з написаними умовами. В одному промені – ті пропозиції умов, що збігаються за змістом (див. рисунок);



2) переформулювати пропозиції умов у вигляді норм поведінки (правил), необхідних на тренінгу. Записати їх під відповідним променем. Час виконання: 2 хв.

Наступний етап роботи.

Учасники залишаються у своїх групах на місцях, і представник кожної групи по черзі пропонує своє правило (спочатку – найдовші промені), а учасники з інших груп у разі необхідності доповнюють.

Потім іде прийняття правил для всіх учасників групи: для чого обговорюється кожне правило, що воно означає, для чого потрібне? Тільки після того, як уся група прийме правило, тренер записує його на аркуші паперу *фломастером червоного кольору.*

### Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- Дотримуватися регламенту.
- Бути активними.
- Говорити по черзі, коротко, за темою і від свого імені.
- Не критикувати: кожний має право на власну думку.
- Бути позитивними.

#### Запитання для обговорення:

- Що дає нам виконання цієї вправи?
- Чому важливо при спільній роботі домовлятися про правила?

**До уваги тренера!**

*Для ефективної роботи на тренінгу бажано прийняти не більше 10 правил. Правила допомагають створити атмосферу довіри і підтримки, коли кожен учасник може виражати свої почуття, висловлювати власні думки без побоювання; формувати навички вирішення проблеми, участі у спільному виробленні рішень, здатність дивитися на ситуацію з погляду іншої людини.*

## Вправа «Очікування»

*Мета:* допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу.

*Час проведення:* 15 хв.

*Обладнанн*я: стікери.

#### Хід вправи

Тренер нагадує учасникам мету і завдання тренінгу, звертаючись до плакату, де написані мета і завдання тренінгу. Учасникам необхідно сформулювати власні очікування від участі у тренінгу: які знання, навички вони хотіли б отримати для подальшої роботи при проведенні уроків, навчальних заходів з фізичної культури в контексті «Спорт заради розвитку».

Тренер пропонує кожному учаснику назвати власне очікування від тренінгу, починаючи словами «*я очікую*...» або *«навчання пройде успішно, якщо я досягну таких результатів...».*

Кожне висловлювання фіксується тренером на аркуші паперу з назвою «Очікування».

#### Запитання для обговорення:

- Для чого ми виконували цю вправу?
- Чому важливо визначати очікування?

**До уваги тренера!**

*Очікування є структурною вправою тренінгу. Проводиться на кожному тренінговому занятті. Допомагає учасникам відпрацювати навички формування очікувань, мети; усвідомлювати, що перший етап у реалізації планів – осмислене та чітке формування мети.*

## Вправа на активізацію «Молекула»

*Мета:* активізувати учасників групи та підвищити їх емоційний настрій, об'єднати в малі групи.

*Час проведення:* 5 хв.

### Хід вправи

Учасники підводяться та виходять на середину тренінгової кімнати. Тренер дає команду: «Молекули об'єднуються по 2», й учасники шукають собі пару, потім – по 3, учасники, відповідно, утворюють трійки. Числа можна називати не по порядку. Тренер повинен слідкувати за якістю виконання завдань. У результаті тренер називає таку цифру, яка була б ідеальною при об'єднанні учасників у малі групи для виконання вправи «Скринька понять».

## Вправа «Скринька понять»

*Мета:* уточнити обізнаність учасників про поняття «Спорт заради розвитку», надати інформацію про основні поняття тренінгу («сталий розвиток», «спорт заради сталого розвитку»).

*Час проведення:* 45 хв.

*Обладнання:* аркуші фліпчарту, кольорові маркери, скотч, плакат «Скринька понять», додаток Г.

**До уваги тренера!**

*Ця вправа має назву «Скринька понять» тому, що протягом вправи ключові поняття тренінгу розміщуються на плакаті з назвою «Скринька понять». До «Скриньки понять» йде звернення протягом тренінгу, що дозволяє фіксувати увагу учасників й таким чином поповнювати «понятійний багаж» учасників.*

### Хід вправи

Вправа виконується в декілька етапів.

#### І етап

Тренер об'єднує учасників у 6 груп за словами: «спорт», «інструмент», «сталий розвиток», (тобто, 2 групи – «спорт», 2 групи – «інструмент», 2 групи – «сталий розвиток»). Учасникам пропонується згадати

все, що вони знають про поняття, за яким група була об'єднана. Групи можуть також використовувати особисті гаджети для пошуку інформації. Кожна група пише визначення на трьох стікерах.

*Час виконання: 5 хв.*

Після закінчення стікери з визначеннями треба згорнути у трубочку і покласти в одну з трьох коробочок: Спорт, Інструмент, Сталий розвиток.

### II етап

Учасники отримують роздатковий матеріал *«Скринька понять»* – додаток Г і знайомляться з ним.

### III етап

Представники кожної групи обирають «наосліп» по декілька визначень з кожної коробочки. Тренер пропонує кожній групі написати визначення «*Спорт як інструмент сталого розвитку*» та схематично на аркуші фліпчарту зобразити поняття «*Спорт як інструмент сталого розвитку*», спираючись на вибрані визначення окремих понять та отриману інформацію з додатка Г.

*Час виконання:* 15 хв. Презентація напрацювань груп.

**До уваги тренера!**

*Тренер звертає увагу учасників на те, що під час презентації напрацювань необхідно врахувати, що вона має бути чіткою і зрозумілою, ніби для людей, які нічого про ці поняття не знають.*

Запитання для обговорення:

- Які нові знання ви отримали в результаті роботи із запропонованими поняттями?
- Чому важливо усвідомлювати сутність понять?

**До уваги тренера!**

*Підготуйте три коробочки з надписами*

Спорт, Інструмент, Сталий розвиток.

**Інформація для тренерів: в***изначення термінів для «Скриньки понять».*

Сталий розвиток визначається як такий розвиток суспільства, що дозволяє задовольняти потреби нинішнього покоління, не завдаючи при цьому шкоди можливостям майбутніх поколінь задовольняти їхні життєві потреби, як форму такої взаємодії суспільства і природи, при якій зберігається біосфера та забезпечується виживання та розвиток людства.

**Спорт** (англо. sport, походить від давньофранцузського disport – «дозвілля», «розвага») – це усі форми фізичної активності, які сприяють, покращенню фізичного і психічного благополуччя та соціальної взаємодії, такі як ігри, відпочинок, організовані змагальні види спорту та історично притаманні окремій країні види спорту та ігри.

**Спорт** – «це практичний та економічно ефективний спосіб, що сприяє досягненню Цілей розвитку тисячоліття ООН»/*Виконавчий директор ЮНІСЕФ Керол Белламі.*

Навмисне використання спорту, ігор та рухової активності є дієвим, практичним та ефективним інструментом, який має неабиякий внесок у досягнення цілей розвитку та розбудови миру, а також цілей Співдружності націй, включно із цілями Співдружності націй стосовно демократії та миру/*Консультативний орган з питань спорту Співдружності націй.*

## Друга сесія: «Спорт заради розвитку в міжнародній перспективі. Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо спорту заради розвитку»

### Вправа на активізацію «Овації»

*Мета:* сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи.

*Час проведення:* 5 хв.

#### Хід вправи

Учасники сідають у коло. Тренер пропонує підвестися тих учасників, у кого, наприклад, двоє дітей. Якщо у групі такі люди є, то вони підводяться, а інші «купають» їх в овеціях. Після оплесків ті, хто підводився, сідають на місця.

Тренер продовжує: *«Встаньте всі ті, ...»*

- у кого є рідний брат;
- у кого є досвід написання проектів;
- у кого вдома є собака;
- у кого гарний настрій;
- у кого є бейджик;
- у кого сині очі;
- у кого оптимістичний характер;
- у кого поетичний талант;
- у кого у цьому місяці день народження;
- у кого хобі – співи;
- у кого є досвід роботи щодо спорту заради розвитку;
- у кого є досвід тренерської діяльності;
- у кого є бажання працювати далі;

## Вправа «Континуум-діяльність»

*Мета:* закріпити усвідомлення учасниками поняття «Спорт заради розвитку».

*Час проведення*: 25 хв.

*Обладнання:* аркуші фліпчарту з завданням, кольорові маркери, скотч, стікери.

### Хід вправи

Тренер говорить про те, що в попередній вправі було визначено поняття «Спорт як інструмент сталого розвитку», а в міжнародній спільноті цей термін прийнятий як «Спорт заради розвитку». Потім тренер пропонує кожному учаснику (індивідуально!) записати на наклейках до трьох видів діяльності (ініціатив) у сфері спорту, про які йому відомо (3 хв).

На наступному етапі учасники об'єднуються в малі групи (до 5 чоловік).

Кожна група отримує аркуш фліпчарту, на якому є континуум діяльності і вказані результати спорту.

Далі тренер говорить про те, що: спорт дозволяє досягати різних результатів: для п'єдесталу, розкриття таланту, спорту для всіх і спорту заради розвитку.

Мета спорту для п'єдесталу або спорту вищих досягнень – це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Спорт для всіх дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові здібності, зміцнювати здоров'я і продовжувати творче довголіття.

Мета спорту розкриття таланту – виявити задатки і здібності дітей і підлітків, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі – оволодіння висотами спортивної майстерності.

Мета спорту заради розвитку – звернути увагу на проблему, формування нової цінності.

Учасники в групах розподіляють написані ними ініціативи по чотирьом результатам на аркуші фліпчарту, на якому континуум діяльності. Час виконання: 10 хв.

Презентація групових напрацювань. Час презентації кожної групи до 2 хв.

### Запитання для обговорення

- Чому важливо визначати мету діяльності, ініціатив у сфері спорту?
- Яким чином спорт використовується задля вирішення питань сталого розвитку?

**До уваги тренера!**

*Необхідно звернути увагу учасників, що розподіл ініціатив по континууму діяльності залежить від мети та результату спортивної ініціативи.*

**Континуум** в перекладі з латинської мови означає **«суцільне, безперервне»,** тобто безперервний спектр чогось. Цей термін застосовується в різних областях науки, в залежності від сфери застосування має відповідне значення, що позначає щось неперервне, а також, суцільне середовище, в якому досліджуються процеси при різних зовнішніх умовах.

Тренер звертає увагу на те, що спорт, як вид діяльності, може використовуватися для різних цілей, що і показав континуум діяльності.

## Вправа «Спорт у контексті Глобальних цілей сталого розвитку»

*Мета:* підвищити обізнаність учасників про Глобальні цілі сталого розвитку; надати учасникам інформацію про концепцію ЮНІСЕФ «Спорт заради розвитку».

*Час проведення*: 60 хв.

*Роздаткові матеріали*: додаток Д, в якому виділено п'ять логічно завершених частин.

### Хід вправи

Вправа виконується в декілька етапів.

І етап – робота в «домашніх групах».

Тренер формує малі групи по 5 осіб, так звані «домашні групи». Учасники в цих групах розраховуються від 1 до 5 за кількістю частин статті.

Потім кожна особа отримує «свою», відповідно розрахунковому номеру частину тексту для індивідуального опрацювання. Учасникам необхідно прочитати її і продумати, як вони будуть передавати свою частину інформації іншим. Тренер наголошує, що до виконання цього завдання необхідно поставитись відповідально, адже кожний учасник буде виступати в ролі доповідача.

*Час виконання:* 10 хв.

II етап – робота в групах «експертів».

Далі учасники формуються в групи за принципом опрацювання частин статті, тобто: 1 група – учасники, які вивчали 1 частину статті, 2 група – 2 частину і так далі. Тренер говорить, що це робиться для обміну думками та обговорення наступних питань:

- Про що цей текст?
- Які основні поняття розкриваються в ньому?
- Яким чином можна донести цю інформацію до тих, хто нею ще не володіє?
- Як це зробити для найбільш ефективного засвоєння матеріалу іншими учасниками?

*Час виконання:* 10 хв.

**До уваги тренера!**

*Запитання для обговорення в групах можна написати на фліпчарті.*

III етап – робота в «домашніх групах».

Учасники повертаються в свої «домашні групи» і по черзі (відповідно до розрахункового номеру) викладають колегам по групі зміст своєї частини тексту, дотримуючись виробленої під час обговорення в «експертній групі» схеми. Після представлення учасниками своїх частин тексту, група готує презентацію всього тексту іншим групам у вигляді інфографіки. Час виконання: 10 хв.

Презентація напрацювань. Час презентації до 2 хв.

**До уваги тренера!**

*За результатами виконання цієї вправи всі учасники знають, що прийняті Глобальні Цілі сталого розвитку до 2030 року, їх 17, для 6 Глобальних Цілей спорт є інструментом заради сталого розвитку. В Україні йде обговорення Глобальних Цілей, поки що визначено 6 із 17 Глобальних Цілей як пріоритетних для України.*

### Запитання для обговорення:

- Якою новою інформацією вам вдалось оволодіти завдяки виконанню цієї вправи?
- Що для вас було найбільш важливим в цій роботі?
- Якими новими поняттями ми можемо поповнити «скриньку понять»?
- Які висновки ви вже зараз можете зробити відносно теми тренінгу?

**До уваги тренера!**

*При обговоренні зверніть увагу учасників на те, який внесок спорту у вирішення проблем сталого розвитку (Глобальні цілі сталого розвитку 2030).*

Міжнародною спільнотою визначено шість цілей, для вирішення яких спорт може використовуватися як інструмент для досягнення сталого розвитку:

I. Ціль 3. Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.

II. Ціль 4. Забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх.

III. Ціль 5. Забезпечення ґендерної рівності, розширення прав і можливостей усіх жінок та дівчаток.

IV. Ціль 8. Сприяння поступальному, всеохоплюючому та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх.

V. Ціль 11. Забезпечення відкритості, безпеки, життєстійкості й екологічної стійкості міст і населених пунктів.

VI. Ціль 16. Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях.

### Визначення для «Скриньки понять»

**Спорт** – це практичний та економічно ефективний спосіб, що сприяє досягненню Цілей розвитку тисячоліття ООН. Спорт заради розвитку (СЗР) відноситься до використання спорту для досягнення глобальних цілей сталого розвитку.

**Спорт** – це одночасно і засіб досягнення великої кількості ключових завдань ЮНІСЕФ, і ціль сама по собі, яка стосується реалізації права кожної дитини на гру (стаття 31 Конвенції про права дитини).

**Спорт** – це не панацея, коли мова йде про проблеми сталого розвитку. Наголос потрібно робити на ефективному моніторингу та скеруванні занять спортом у правильне русло, що дозволить спорту максимально розкрити свій позитивний потенціал.

### Вправа на активізацію

*Мета:* сприяти створенню комфортної атмосфери на тренінгу.

*Час проведення*: 5 хв.

### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам протягом 3 хв. потиснути руки якомога більшій кількості учасників, при цьому, дивлячись в очі один одному, назвати ім'я і побажати «Смачного!» *(Адже наблизився час обідньої перерви).*

## Третя сесія: «Спорт як інструмент сталого розвитку»

### Вправа «Аналіз практики у сфері спорту заради розвитку»

*Мета:* надати учасникам інформацію щодо практики у сфері спорту заради розвитку, сприяти усвідомленню учасниками, яким чином спорт може сприяти сталому розвитку.

*Час проведення:* 30 хв.

*Обладнання:* роздаткові матеріали (додаток Д).

### Хід вправи

На першому етапі тренер презентує проекти у сфері спорту заради розвитку, які були реалізовані в Гані, Бангладеш та Африці, за такою схемою (таблиця):

| Країна, назва проекту | Проблема | Дія | Результат |
|---|---|---|---|
| «Активні та по-футбольному спортивні» (A&K) у Гані | Рівень зайнятості населення – 48 % серед молоді у віці від 15 до 25 років; 250000 молодих чоловіків та жінок виходять на ринок праці щороку і тільки 2 % «осідає» у формальному секторі економіки; збільшення кількості молодих людей, які покидають навчання задля працевлаштування, що дозволить їм впоратися з фінансовим тиском. | Проведення тренінгів з підприємницької діяльності для непрацевлаштованої молоді. Кожен учасник тренінгу отримав старт-ап капітал у формі футбольної атрибутики «активні та по-футбольному спортивні», яку вони могли збути у своїх громадах. Після цього вони змогли використати отримані кошти для реінвестування у свій власний бізнес. | Молодь отримала знання та навички щодо заснування своїх власних мікропідприємств чи долучення до продажу футбольної атрибутики «активні та по-футбольному спортивні».<br>Працюють три соціальні підприємства – 750 000 спортивних м'ячів, підготовлено 150 працівників, 500 тренерів. |
| Центр реабілітації людей із паралічем Бангладеш. | 10 % населення Бангладешу – це люди, які наразі мають обмежені можливості.<br>3.4 мільйона дітей у віці до 18 років та 10.2 мільйона дорослого населення у віці старше 18 років – це люди з обмеженими можливостями. | Проведено дослідження із залученням більш як 1200 дітей з обмеженими можливостями та ще 3000 дітей без фізичних та розумових особливостей із 25 шкіл та 60 сіл.<br>Відкрито ресурсний центр.<br>Він є доступним для кожного і, якщо діти з обмеженими можливостями чи діти без фізичних та розумових особливостей захочуть долучитися до гри, вони повинні робити це спільно із «воротарем». Діти з обмеженими можливостями є «воротарями» низькозатратного довговічного спортивного інвентарю (для прикладу традиційні ігри, настільні ігри, набори для гри у крикет тощо). | Спорт використано у якості інструменту задля зміни глибоко укорінених упереджень і хибних вражень щодо людей із обмеженими можливостями.<br>Було досягнуто позитивних змін у ставленні дітей у цих громадах, як і серед лідерів громад, членів шкільних комітетів і місцевих релігійних діячів. Тим самим сприяючи їх соціальному включенню до громад та покращенню доступу до освіти для дітей з обмеженими можливостями. |
| Насос, що працює від енергії, що виробляється дітьми на дитячому майданчику, *(Play Pump)* – Африка | Майже 50 % населення країн, що розвиваються – 2.5 мільярди людей – мають обмежений доступ до поліпшених санітарно-каналізаційних систем, і понад 884 мільйони людей досі використовують небезпечні джерела питної води.<br>Понад 4500 дітей помирає щодня через споживання непридатної для пиття води та брак елементарних санітарно-каналізаційних систем. | Відкриті дитячі спортивні майданчики. Діти грають на них, катаються на каруселі. Це призводить до руху насосу, який подає чисту питну воду. | Забезпечення шкіл та громад водою з бурових свердловин, сертифікованою лабораторіями та визнано такою, що є придатною для споживання людиною.<br>Забезпечення доступу до надійного джерела питної води, пов'язаного з низькими експлуатаційними витратами. |

На другому етапі учасники об'єднуються в п'ять груп і отримують по одному прикладу проекту у сфері спорту заради розвитку (додаток Д).

Учасникам необхідно проаналізувати проекти за такою ж схемою, як у таблиці: «*Країна і назва проекту», «Проблема», «Дія», «Результат».*

*Час виконання:* 10 хв.

Презентація напрацювань груп.

### Запитання для обговорення:

- Якою новою інформацією вам вдалось оволодіти завдяки виконанню цієї вправи?
- Як дані проекти сприяють сталому розвитку?
- Як ви можете використати отриману інформацію в своїй діяльності?

## Вправа «Спорт як інструмент соціальних змін для досягнення завдань сталого розвитку в Україні»

*Мета:* акцентувати увагу учасників на тому, що спорт може використовуватися як інструмент соціальних змін для досягнення завдань сталого розвитку в Україні.

*Час проведення:* 60 хв.

*Обладнання:* роздаткові матеріали «Глобальні цілі сталого розвитку» – повний варіант.

### Хід вправи

Тренер нагадує учасникам: «згідно із 17 Глобальними цілями сталого розвитку міжнародною спільнотою визначено, що спорт може бути інструментом у вирішенні шести цілей: гарне здоров'я, якісна освіта, ґендерна рівність, хороша робота та економічне зростання, стійкі міста та спільноти, мир та справедливість».

Далі тренер об'єднує учасників у шість груп, кожна отримує одну з названих Глобальних цілей сталого розвитку. Тренер говорить, що мета в Глобальних цілях сталого розвитку це віддзеркалення проблеми, а завдання – це віддзеркалення причин. Наприклад, мета – «якісна освіта», проблема – відсутність якісної освіти; завдання – забезпечити рівний доступ жінок та чоловіків до доступної, якісної професійної та вищої освіти, причини – нерівний доступ дівчат та хлопців.

Учасники обговорюють в групах наступні запитання:

- На вирішення якої проблеми спрямована дана ціль?
- Які причини призвели до виникнення цієї проблеми?
- На які групи в суспільстві це впливає найістотніше? Яким чином?

- Які властивості спорту можуть забезпечити його внесок у вирішення проблеми?
- З якою метою використовується спорт як інструмент соціальних змін для досягнення завдань сталого розвитку?

Учасники фіксують відповіді на ці запитання в таблиці *«Спорт як інструмент досягнення цілей сталого розвитку».*

| Причини проблеми | Цільові групи, на які ця проблема впливає найістотніше | Які властивості спорту можуть забезпечити його внесок у вирішення проблеми, усунення причин | На які причини можемо вплинути, використавши спорт як інструмент |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

*Час виконання:* 15 хв.

Потім кожна група по черзі презентує групові напрацювання на загал. Час презентації до 2 хв.

На наступному етапі тренер пропонує учасникам в тих же групах визначити дії у сфері спорту щодо вирішення проблеми (усунення причин) та результатів (короткострокові та довгострокові), які будуть досягнуті при реалізації визначених дій.

*Час виконання:* 20 хв.

Учасники фіксують відповіді на ці запитання в таблиці «*Спорт як інструмент досягнення цілей сталого розвитку*», продовжуючи заповнювати 5, 6 і 7 колонку.

| На які причини можемо вплинути, використавши спорт як інструмент | Дії у сфері спорту | Результати короткотривалі | Результати довготривалі |
|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 6 | 7 |

Презентація результатів.

Час презентації до 2 хв.

### Запитання для обговорення:

- Чому важливо визначати причини проблеми?
- Чому треба визначати, які властивості спорту можуть бути використані при вирішенні проблем сталого розвитку?
- Чому важливо передбачати результати вирішення проблеми?
- Який результат ви отримали, виконуючи цю вправу?

## Четверта сесія: «Спорт заради розвитку в Україні»

### Вправа «Підлітки як цільова група програм «Спорт заради розвитку»

*Мета:* акцентувати увагу на особливостях підліткового віку, підвести до розуміння, що в підлітковому віці суттєво підвищується ризик виникнення девіантної поведінки, в тому числі насильства (булінгу).

*Час проведення*: 30 хв.

*Обладнання:* аркуш фліпчарту; роздатковий матеріал (додаток Д).

#### Хід вправи

Тренер говорить про те, що в попередній вправі мова йшла про цільові групи, які найбільш вразливі від проблем, на вирішення яких спрямовані Глобальні цілі сталого розвитку. Це діти та підлітки. Перш ніж розпочинати вирішення проблеми через усунення причин, необхідно знати особливості цільової групи.

Тренер об'єднує учасників в чотири групи, видає аркуші фліпчарту і маркери та пропонує виконати завдання, яке полягає в тому, що учасникам треба визначити, виходячи з власного досвіду та матеріалів додатку:

1-й групі – фізіологічні особливості в підлітковому віці;

2-й групі – психологічні та поведінкові особливості в підлітковому віці;

3-й групі – як бачать підлітки самі себе – «підліток очима підлітка»;

4-й групі – як дорослі бачать підлітка – «підліток очима дорослих».

Та представити у вигляді рисунка-схеми.

*Час виконання:* 15 хв.

Після завершення роботи учасники повертаються на свої місця, вивішуються аркуші фліпчарту, і представник від кожної групи представляє напрацювання групи. Час презентації до 2 хв.

#### Запитання для обговорення:

- Який результат отримали?

При потребі тренер робить коротке інформаційне повідомлення:

«Підлітковий вік традиційно вважається найважчим періодом у житті людини. Під час бурхливого росту та фізіологічної перебудови організму в підлітків може виникнути відчуття тривоги, підвищена

збудливість, знижена самооцінка. В якості загальних особливостей цього віку переважають мінливість настрою, емоційна нестійкість, несподівані переходи від веселощів до песимізму. Прискіпливе ставлення до рідних поєднується з гострим незадоволенням собою.

Центральним психологічним новоутворенням у підлітковому віці стає формування своєрідного почуття дорослості як суб'єктивного переживання ставлення до себе як до дорослого.

Фізичне змужніння дає підлітку відчуття дорослості, але соціальний статус його в школі і сім'ї не змінюється. І тоді починається боротьба за визнання своїх прав, самостійності, що неодмінно доводить до конфлікту між дорослими і підлітками. Все це призводить до виникнення кризи підліткового віку. Криза – це не катастрофа і якась жалюгідна ситуація. Під кризою слід розуміти неминучий поворотний пункт, критичний момент, після якого розвиток поверне в ту чи іншу сторону, інакше кажучи, кризи в процесі розвитку людини неминучі і їх результатом має бути якісна зміна особистості. Кожна вікова криза пов'язана з тим, що нові можливості, які з'являються у людини, вступають в протиріччя з уже сформованим рівнем вимоги до неї з тим місцем в житті, який вона вже займає. Вікова підліткова криза – одна з найважчих в житті людини і багато в чому її протікання залежить від тієї підтримки, яка буде надана підлітку в цей складний для нього час».

Далі тренер роздає кожному учаснику для самостійного вивчення роздатковий матеріал щодо здоров'я та девіантної поведінки підлітків.

*Час виконання:* 7 хв.

### Запитання для обговорення:

- Чому підлітки є цільовою групою програм «Спорт заради розвитку»?
- Які властивості спорту можуть впливати на особливості підлітків? Яким чином?

**До уваги тренера!**

*Зверніть увагу учасників на те, що* супутниками підліткової кризи є:

- пубертатний період, коли починають діяти статеві гормони;
- підліткові поведінкові реакції – групування з однолітками, емансипація (відхід) від родини, хобі, гіперсексуальність;
- акцентуації характеру – це теж норма розвитку;
- поведінка, яка відхиляється від норми (девіантна поведінка), що завдає шкоди як самому підлітку, так і його оточенню.

## Вправа «Що таке булінг?»

*Мета:* надати інформацію відносно сучасної точки зору на булінг; сприяти розумінню учасниками причин булінгу.

*Час проведення*: 35 хв.

*Обладнання*: аркуш фліпчарту, на якому зафіксовані запитання для обговорення, стікери.

### Хід вправи

#### І етап

Тренер говорить, що особливості підліткового віку призводять до такого явища як булінг. Він ставить запитання: «Що таке булінг?» та спонукає учасників до відповідей (5 хв).

На наступному етапі тренер надає інформаційне повідомлення *(див. інформацію для тренера)* та відповідає на запитання учасників (10 хв.).

**До уваги тренера!**

*Булінг (bullying, від анг. bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або інших дітей.*

#### ІІ етап

Перегляд відеофільму «Как покончить с травлей в школе: первый шаг». https://www.youtube.com/watch?v=UbAkL88A7Do (15 хв.)

Обговорення відеофільму.

#### ІІІ етап

Тренер роздає кожному учаснику декілька стікерів та пропонує записати на них усі ситуації булінгу, з якими вони зустрічалися в повсякденному житті. Далі тренер пропонує всім учасникам одночасно наклеїти стікери на аркуші фліпчарту. Потім всі знайомляться з іншими напрацюваннями та групують стікери за подібними категоріями. Після того, як учасники закінчать переміщувати стікери, тренер проводить обговорення різних категорій булінгу. Після цього тренер пропонує відповісти на наступні питання.

### Запитання для обговорення:

- Як часто ви помічали випадки булінгу в загальноосвітньому навчальному закладі?
- Який вид булінгу є найпоширенішим?

- Чи є у вашому загальноосвітньому навчальному закладі політика/протокол стосовно реагування на булінг?
- Якщо ви вважаєте булінг проблемою, чи збираєтеся ви запроваджувати політику чи процедуру реагування на булінг у вашому закладі?

**До уваги тренера!**

*Порекомендуйте учасникам переглянути:*
«Шкільне цькування як хвороба групи», Петрановська Людмила, сімейний психолог https://www.youtube.com/watch?v=KVDPOyvvkM0

**До уваги тренера!**

*Деякі вчителі мають особистісні якості, які заважають професійно працювати в загальноосвітньому навчальному закладі з дітьми в контексті профілактики булінгу. Ці якості вони виявляють і в процесі тренінгу: поводяться відокремлено, не відчувають команди, агресивно критикують, перебивають один одного. Намагайтеся звертати увагу учасників на те, що особисті якості вчителя багато значать. Учитель повинен бути конгруентним – тобто, якщо він проводить заняття «Спорт проти булінгу», він повинен особистісно дотримуватися даної концепції, вірити в неї. Інакше сенсу в таких заняттях не буде, діти йому не повірять!!!*

### Інформація для тренера. *Булінг.*

В освітній практиці останніми роками визнано поширення шкільного булінгу. Це соціальна проблема всього світу, яка досі ще не вивчена.

*Булінг* (bullying, від анг. bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерові, нейтралізації суперника, самоствердження тощо.

### Різні форми шкільного булінгу:

- різного виду знущання;
- задирство;
- фізичні і психічні приниження;
- бойкот та ігнорування;
- псування особистих речей;

- систематичні кепкування з будь-якого приводу – від національності до зовнішнього вигляду дитини;
- кібербулінг, тобто знущання з використанням електронних засобів комунікацій.

### Типові риси учнів, схильних ставати булерами *(норвезький психолог Д. Ольвеус):*

- відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;
- імпульсивні й легко шаленіють;
- часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

### Типові жертви булінгу також мають свої характерні риси:

- тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самоповагу;
- полохливі, вразливі, замкнуті й сором'язливі;
- схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу.

**До уваги тренера!**

*Шкільний булінг – явище комплексне, тому, окрім учителів, соціальних педагогів, шкільних психологів до вирішення проблеми повинні долучатись лікарі і психологи, а також батьки.*

Можна продемонструвати вправу, що ілюструє негативні наслідки булінгу для людини, яка зазнала цькування (булінгу). Тренер показує учасникам два однакових яблука. Одне з них він попередньо кілька разів впустив, щоб воно почорніло всередині, але учасники про це не знають. Далі він пропонує порівняти яблука. Всі учасники визнають, що яблука виглядають однаково. Після цього тренер бере яблуко, яке кидав на підлогу, і починає

говорити про нього погані речі. Потім на його прохання до критики яблука приєднуються учасники. Те яблуко, яке гарантовано не було зіпсовано, отримало від тренера та учасників компліменти.

В кінці тренер розрізає обидва яблука та демонструє, що те яблуко, про яке говорили погані речі, виявилося всередині чорним, а те яблуко, яке хвалили, залишилося свіжим. Таким чином тренер показує, якої сильної шкоди можуть завдати словесні знущання і глузування. Вони з часом все одно повертаються до кривдника – те «гниле яблуко» травить весь колектив своїм негативом.

## Вправа «Булінг з точки зору міжнародної перспективи та реалії в Україні»

*Мета:* надати інформацію щодо світової ситуації відносно булінгу; сприяти усвідомленню учасниками наявності проблеми булінгу в Україні.

*Час проведення:* 15 хв.

*Обладнання*: аркуш фліпчарту.

### Хід вправи

Тренер робить інформаційне повідомлення: «Розберемо глобальні реалії булінгу. 12 серпня 2016 року проведено опитування 468 респондентів (вік – від 13 до 30 років). Було поставлено ряд запитань, які стосуються впливу булінгу на громаду, власного пережитого досвіду булінгу та ідей щодо того, як можна покласти край цьому типу насильства. Брали участь 18 країн – Сенегал, Мексика, Уганда, Сьєрра-Леоне, Ліберія, Мозамбік, Україна, Чилі, Малайзія, Нігерія, Свазіленд, Пакистан, Ірландія, Буркіна-Фасо, Малі, Гвінея, Індонезія та Замбія.

Результати:

- 2/3 опитаних респондентів зазначили, що вони зазнавали булінгу;
- 97 % визначили булінг як проблему;
- 67 % відповіли, що вони зазнавали булінгу;
- 1/3 вважали, що булінг є нормою, тому нікому про це не розповідали;
- 1/4 зізналися, що не знали кому можна про це розповісти.

Більшість опитаних респондентів відповіли, що вони зазнавали булінгу через фізичну зовнішність, ґендер чи сексуальну орієнтацію, а також етнічну ознаку.

Більше ніж 80 % опитаних вірять, що підвищення ступеню поінформованості громадськості, у тому числі і шляхом організації відповідних

тренінгів для вчителів та допомоги дітям почуватися вільно при повідомленні про такі випадки, є одним із шляхів подолання цієї проблеми в загальноосвітніх навчальних закладах.

Старший радник ЮНІСЕФ з питань захисту дітей – Тереза Кілбан (Theresa Kilbane): «Булінг, у тому числі інтернет-хуліганство, залишається багато в чому недооціненим ризиком для добробуту дітей і молодих людей. Щоб покласти край цьому типу насильства ми повинні підвищити обізнаність громадськості щодо шкідливого впливу булінгу, розвинути у вчителів, батьків та однолітків навички виявлення ризиків та повідомлення про випадки булінгу, а також забезпечити підтримку та захист жертв».

На наступному етапі тренер пропонує учасникам обговорити результати дослідження Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка, в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», він демонструє плакат «Булінг в Україні» та проводить обговорення.

Булінг в Україні:

- 36 % зазнавали булінгу в загальноосвітньому навчальному закладі щонайменш один раз на рік.
- 41 % чинили психологічний чи фізичний тиск на однокласника.
- 11 % ставали жертвами кібер-хуліганства (текстові повідомлення, смс, стрічка новин у соціальних мережах, повідомлення на електронну адресу).
- 36 % брали участь у бійках щонайменш один раз на рік.
- 13 % стали жертвами постійного булінгу.
- Кількість дітей/молодих людей, які не зазнають булінгу, зростає із віком: від 10 (58 %) до 17 (75 %).
- Кількість «буллерів» (агресорів) зменшується з віком: 10 (67 %) – 17 (56 %).

Фактори ризику. Діти, які належать до групи ризику булінгу:

- Вважаються такими, що відрізняються від своїх однолітків, для прикладу, через надмірну вагу, окуляри чи інший стиль одягу, також сюди належать новачки у школі чи ті, котрі не можуть дозволити собі щось, що серед дітей вважається «крутим».
- Розглядаються як такі, що є слабкими чи не вміють постояти за себе.
- Відзначаються депресією, тривогою чи мають низьку самооцінку.

- Є менш популярними та мають мало друзів.
- Не добре сходяться з іншими, вважаються такими, що дратують чи провокують, або налаштовують проти себе заради привернення уваги.

**Фактори ризику.** Діти, які більш схильні утісняти інших.

Є два типи дітей, які є більш схильними до булінгу:

- Одні мають добре налагоджені стосунки зі своїми однолітками, володіють соціальним авторитетом, дуже піклуються про свій статус популярності і полюбляють домінувати чи нести відповідальність за інших.
- Інші є більш ізольованими від своїх однолітків і можуть характеризуватися депресією, тривогою чи мати низьку самооцінку, менш зацікавлені в навчанні, легко піддаються тиску з боку оточуючих, не рахуються з емоціями та почуттями інших.

### Запитання для обговорення

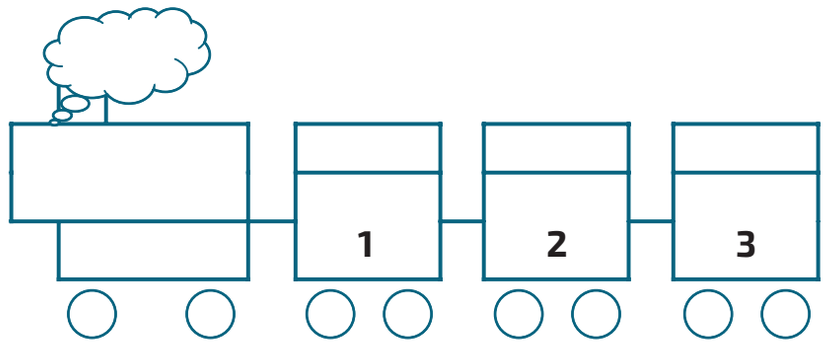
- Яку нову інформацію отримали?

## Вправа «Вагончики» (І етап)

*Мета:* отримати зворотний зв'язок від учасників, підвести підсумки першого дня тренінгу.

*Час проведення:* 20 хв.

*Обладнання:* плакат, на якому намальований потяг з причіпними вагончиками (за кількістю днів тренінгу), стікери різних кольорів.




### Хід вправи

Тренер запрошує учасників проаналізувати перший день тренінгу, зафіксувати свої враження, думки, ідеї на стікерах і, не зачитуючи, прикріпити їх на перший вагончик. Після закінчення цієї процедури всі

бажаючі можуть ознайомитися зі змістом коментарів. За бажанням учасники коментують свої записи.

**До уваги тренера!**

*Зверніть увагу учасників на запитання, які вони визначили на початку дня. Можливо, на деякі запитання вже знайдено відповідь. У цьому випадку їх теж можна переклеїти на перший вагончик.*

Вправа «Вагончики» виконується протягом всіх (трьох) днів тренінгу, що дає можливість тренерам і учасникам побачити наочно результати спільної роботи. Тобто, в перший день тренінгу, так би мовити, перший етап вправи, на другий – другий, в третій день – заключний етап.

# ДРУГИЙ ДЕНЬ

## Тема: **«Розробка і проведення занять з питань спорту протидії булінгу в загальноосвітніх навчальних закладах України»**

## Перша сесія: «Стратегії попередження булінгу»

### Вправа на активізацію «Здоровенькі були!»

Тренер оголошує завдання для всіх учасників: «Упродовж 5 хв. ви повинні потиснути руку та, дивлячись при цьому в очі, привітатися і відрекомендуватися максимально більшій кількості людей».

### Вправа «Рефлексія попереднього заняття»

*Мета:* актуалізувати знання, отримані на минулому занятті, встановити зв'язок попереднього заняття з наступним.

*Час проведення*: 15 хв.

*Обладнання:* аркуш фліпчарту.

#### Хід вправи

Ведучий об'єднує учасників у чотири чи вісім груп (в залежності від кількості учасників) і дає завдання: кожна група відновлює в пам'яті одну із сесій попереднього дня і дає відповіді на наступні запитання.

- Які питання розглядалися на сесії?
- Які вправи та з якою метою виконувались?
- Які запитання виникли щодо змісту тренінгу?

*Час виконання:* 10 хв.

На наступному етапі групи по черзі коментують відповіді на питання стосовно певної сесії.

#### Запитання для обговорення:

- Чому важливо проводити рефлексію?

## Вправа «Знайомство»

*Мета:* презентувати в групі свої позитивні набуті риси характеру чи вміння.

*Час проведення*: 5 хв.

*Обладнання:* стікери, аркуші фліпчарту.

### Хід вправи

Тренер пропонує кожній присутній людині добровільно, по колу сказати про себе: «*Я пишаюся...*», назвавши рису характеру або навичку, свідомо набуту.

Обговоріть труднощі, які виникають у групи під час проведення вправи.

### Запитання для обговорення

- Які ваші враження?
- Чому потрібно виконувати цю вправу?
- В яких життєвих ситуаціях корисно користуватися цією вправою?

**До уваги тренера!**

*Під час виконання цієї вправи часто виникають різні питання. Деякі люди відмовляються виконувати цю вправу: не можуть говорити про себе. Не наполягайте, запропонуйте ще подумати або замінити слова «Я пишаюсь...» на «Мені подобається в собі...». Обов'язково поверніться до цієї людини по завершенню кола.*

## Вправа «Повторення правил роботи групи»

*Мета:* повторити правила роботи в групі; сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи на занятті.

*Час проведення:* 15 хв.

*Обладнання*: плакат «Наші правила».

### Хід вправи

Тренер пропонує згадати, які правила встановила група вчора. Для цього тренер об'єднує учасників у декілька підгруп, відповідно до кількості правил, називає пошепки кожній групі одне правило і пропонує зробити рисунки на аркушах А-3, які можуть проілюструвати це правило.

Після підготовки групи почергово представляють свою роботу, а інші учасники відгадують, про яке правило йдеться.

**Інформація для тренера**

Повторення правил має велике значення.
Це сприяє формуванню в учасників відповідальності за результати, які досягаються в ході роботи групи, дає змогу учасникам працювати в єдиному темпі та ритмі протягом усього тренінгу. Для ефективності дії правил корисно встановити невербальні прикмети (наприклад, рука, випростана вгору відкритою долонею, може свідчити, що якесь правило було невиконане).

**До уваги тренера!**

- Ця вправа має проводитися динамічно і позитивно.
- Всі дні тренінгу повинні починатись «Правилами».
- За необхідністю і за згодою усієї групи можна додавати правила, які сприяли б ефективній роботі, але яких ще немає у переліку.
- Якщо тренер відчує, що група в ході заняття відхиляється від теми або робота групи стає непродуктивною – необхідно одразу звернути увагу учасників на прийняті ними правила.

## Вправа «Очікування»

*Мета:* визначити очікування учасників від другого дня тренінгу.

*Час проведення:* 10 хв.

*Обладнання:* аркуші фліпчарту.

### Хід вправи

Тренер нагадує учасникам мету другого дня тренінгу, розповідає про його завдання та пропонує сформулювати очікування.

Тренер пропонує добровільно, по колу сказати: «*Від сьогоднішнього тренінгу я очікую...*».

Очікування учасників записуються на плакаті «Очікування».

### Запитання для обговорення

- Чому важливо визначати очікування?

**До уваги тренера!**

*Виконання вправи учасники мають починати добровільно. Краще, коли тренер не говорить першим. Важливо, щоб учасники проговорювали всю фразу: «Від сьогоднішнього дня я очікую...». Першого дня можна запропонувати висловити очікування від всього тренінгу. В наступні дні – говорити про очікування від кожного дня.*

## Вправа «Дії щодо попередження булінгу»

*Мета:* визначити дії щодо попередження та усунення булінгу.

*Час проведення:* 25 хв.

*Обладнання:* фліпчарт, роздатковий матеріал Л, маркери.

### Хід вправи

### І етап

Тренер запитує учасників, як вони зрозуміли, що таке булінг. Підсумовуючи відповіді учасників, акцентує увагу на те, що булінг – це тривалий процес; це систематичний негативний вплив на людину зі сторони оточуючих (однокласників, колег); жертва не має сил відповісти тим же, булінг не вигідний ні булеру, ні колективу де він відбувається; існують передумови виникнення булінгу.

Потім надає учасникам інформаційне повідомлення: «Як визначити, що це – булінг, агресія чи підколи?».

### БУЛІНГ ТА СТРАТЕГІЇ ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

*Як визначити булінг, агресію та підколи?*

| КРИТИЧНІ ЗАПИТАННЯ | ПІДКОЛИ | АГРЕСІЯ | БУЛІНГ |
|---|---|---|---|
| Чи така поведінка взаємна? | **Звичайно** Приколи взаємні | **Зазвичай Ні** Зазвичай тільки один агресор | **Ні** Є особа, яка демонструє булінг, і жертва |
| Чи виглядає так, що люди проводять гарно час? | **Звичайно** Відбувається під час міцних позитивних стосунків | **Ні** Тільки один агресор | **Ні** Одна особа в стресі або їй завдана шкода |
| Чи така поведінка викликає задоволення? | **Зазвичай** Обидва отримують задоволення від постійних взаємних підколок | **Зазвичай Ні** Це може дратувати і ставити в незручне становище | **Ні** Булер намагається викликати страх |
| Чи таке траплялося раніше з цими людьми? | **Так** Відбувається, коли люди знайомі | **Можливо** Це може бути тільки один раз | **Так** Поведінка булінгу зазвичай повторюється |
| Чи хтось із них сильніший? | **Ні** Демонструє дуже близькі стосунки | **Можливо** Може трапитися, коли стосунки слабкі | **Так** Завжди дисбаланс сили |

### II етап

Робота в малих групах.

Тренер пропонує учасникам розробити дії з протидії булінгу у школі (до, під час, після булінгу). Час виконання 10 хв. Під час роботи учасники використовують матеріал із додатку Ж.

Презентація напрацювань.

### Запитання для обговорення

- Що дало нам виконання цієї вправи?

## Вправа «Спорт як інструмент у запобіганні та припиненні булінгу»

*Мета:* надати учасникам інформацію щодо теорії змін, яка є основою для використання спорту як інструменту в запобіганні та припиненні булінгу, злочинної поведінки, показати що вид спорту для сталого розвитку потребує використання теорій та концепцій зміни поведінки.

*Час виконання:* 30 хв.

*Обладнання:* презентація, роздатковий матеріал (додаток К).

### Хід вправи

1) Тренер робить вступ: «Використання спорту як інструменту заради сталого розвитку потребує нових теорій. З однією із них ми зараз познайомимось. Це – «*роль спорту заради розвитку у запобіганні та припиненні злочинної поведінки*» (додаток К).

2) Далі тренер роздає кожному учаснику по одному маленькому аркушу кольорового паперу (червоний, зелений, жовтий, голубий чи білий) з однією літерою на ньому («А», «Б», «В», «Г» чи «Д»). Потім учасники об'єднуються в чотири малі групи за ознакою кольору паперу і тренер дає групам завдання:

- На першому етапі ознайомитися зі змістом певної частини тексту, що містить фрагменти матеріалу *визначення ролі спорту для розвитку у запобіганні та припиненні злочинної поведінки* (див. додаток до вправи).
- Виділити головне й обговорити, яку саме інформацію учасники будуть передавати іншим групам. *Час виконання:* 15 хв.
- На II етапі за командою тренера учасники перегруповуються за ознакою «літери». Об'єднавшись у нові групи, вони по черзі повідомляють один одному зміст своєї частини тексту. *Час виконання:* 10 хв.

- На III етапі за командою тренера учасники знову повертаються в малі групи, сформовані на початку вправи, тобто за ознакою «кольору» паперу й обговорюють та узагальнюють інформацію, отриману в попередніх групах. *Час виконання:* 10 хв.
- На IV етапі на основі узагальненої інформації вони складають і малюють «карту інформації» тексту. *Час виконання:* 10 хв.

**До уваги тренера!**

*Перед виконанням вправи тренер уточнює, як учасники розуміють, що таке «карта інформації»). «Карта інформації» – коротка схема, в якій за ключовими словами відображена інформація, яку хочуть передати.*

Після закінчення – кожна група презентує «карту інформації».

Час презентації кожної групи: до 3 хв.

### Запитання для обговорення:

- Якою новою інформацією ви оволоділи?
- Чому важливо у практичній діяльності спиратися на певну теорію чи концепцію?

## Вправа «Інформаційне повідомлення: «Модель зміни поведінки (Прочаска&ДіКлементе)»

*Мета*: надати учасникам інформацію щодо універсальної моделі зміни поведінки; сприяти усвідомленню того, що для зміни девіантної (злочинної) поведінки потрібні певні зусилля.

*Час виконання:* 15 хв.

*Обладнання:* роздатковий матеріал (додаток Л).

### Хід вправи

Тренер робить інформаційне повідомлення щодо етапів зміни поведінки на основі додатку Л.

Теоретична модель етапів зміни поведінки була розроблена психологами Університету штату Род-Айленд:

- Дж. Прочаска;
- К. Ді-Клементе.

Запропонована модель є універсальною. Це значить, що психологічні етапи, які описуються в цій моделі, присутні в переважній більшості випадків зміни поведінки.

**До уваги тренера!**

*Можна заздалегідь приготувати листи А4 формату з визначенням кожного етапу: переднамір, намір, прийняття рішення, дія, підтримка нової поведінки та можливий рецидив.*

Запитання для обговорення:

- Що необхідно для зміни девіантної (злочинної) поведінки? (відповідь – усвідомлення поведінки як злочинної, пошук «вигоди» тобто мотивація до зміни поведінки).
- Які заходи можуть підвищувати мотивацію щодо змін?

## Вправа «Діти та підлітки як об'єкт та суб'єкт програм «Спорт заради розвитку»

*Мета:* надати інформацію про варіанти залучення дітей та молоді до реалізації програм «Спорт заради розвитку»; ознайомити з досвідом Бразилії, Португалії та Швейцарії.

*Час проведення*: 30 хв.

*Обладнання:* аркуш фліпчарту, посібник для вчителів «Як залучати дітей до активності».

*Роздатковий матеріал:* посібник для вчителів «Як залучати дітей до активності»; посібник для практичних працівників «Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри».

### Хід вправи

На початку роботи тренер ставить групі запитання:

- Чому саме діти та підлітки потребують значної уваги в програмах «Спорт заради розвитку?
- Чи хотіли б ви залучати (або вже залучаєте) дітей та підлітків до реалізації програм «Спорт заради розвитку»?
- Як ви залучаєте дітей та підлітків до реалізації власних програм та проектів?

На наступному етапі тренер говорить, що якщо б кожна дитина мала ранній позитивний досвід фізичної активності, діти були би щасливішими та здоровішими. Однак, часто вони отримують зовсім інший досвід.

Тренер роздає кожному з учасників звичайну канцелярську скріпку та пропонує розігнути її. Наступним кроком він пропонує відновити скріпку.

Далі тренер проговорює з групою про невідворотність змін: «Як видно з експерименту відновити первинний вигляд скріпки неможливо». Тренер проводить аналогію зі здоров'ям людини: «Якщо людина втрачає своє здоров'я, то, навіть користуючись найсучаснішими методами та засобами медицини, не завжди можна відновитися без будь-яких наслідків».

**До уваги тренера!**

*Підведіть групу до висновку, що порушене здоров'я неможливо повністю відновити. Завжди потрібно пам'ятати про істину, що збереження здоров'я та його профілактика завжди ефективніше, ніж лікування, навіть найсучасніше. Ця вправа «Скріпка» проілюструвала наочно незворотність змін при порушенні здоров'я.*

Тренер продовжує інформаційне повідомлення. Гра як різновид спорту, в усіх своїх формах, є правом кожної дитини. Діяльність, що втілює в собі найкращі цінності безпечної гри без дискримінації, є інструментом для покращення життя дитини. Вона розвиває здоров'я

дитини, будує впевненість в собі та життєві навички, мобілізує спільноту, сприяє миру та толерантності, вчить таким важливим в житті речам як повага, взаємодія та лідерство. Та найголовніше, що завдяки іграм та спорту навіть найбідніші та найбільш дискриміновані діти можуть насолоджуватися дитинством.

Робота ЮНІСЕФ у сфері «Спорт заради розвитку» заснована на твердому намірі забезпечити кожній дитині право на відпочинок і дозвілля, право брати участь в іграх і розважальних заходах, що відповідають її віку, як засвідчено в статті 31 Конвенції про права дитини, рівно як і право на спорт, яке окремо відмічено в інших міжнародних угодах.

Держави-учасниці визнають право дитини на відпочинок і дозвілля, право брати участь в іграх і розважальних заходах, що відповідають її віку, вільно брати участь у культурному житті та займатися мистецтвом.

У нас сьогодні є можливість познайомитися з досвідом Бразилії, Португалії та Швейцарії – як залучати дітей та підлітків до проектів та програм спорт заради розвитку».

### Вправа виконується в декілька етапів.

#### I етап

Учасники об'єднуються тренером у шість малих груп. Дві групи отримують посібник для вчителів «Як залучати дітей до активності». Чотири групи отримують посібник для практичних працівників «Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри».

Учасникам необхідно підготувати доповідь на симпозіум по посібниках.

Групи, які отримали посібники, обирають «свою» (відповідно розрахунковому номеру) частину тексту для опрацювання (див. нижче). Учасникам необхідно прочитати його і продумати, як вони будуть передавати свою частину інформації іншим. Підготуватися до виступу на симпозіумі.

*Час виконання:* 20 хв.

#### II етап

Чотири групи презентують посібник для практичних працівників «Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри у такій послідовності:

- Розділ 1. Структура програм.
- Розділ 2. Принципи та практичне керівництво.

- Розділ 3. Розвивальні заняття та ігри.
- Розділ 4. Навчальні засоби та ігри.

Дві групи презентують посібник для вчителів «Як залучати дітей до активності» у такій послідовності:

- Активні діти успішніші. Принципи активного навчання.
- Фізична активність у класі. Руханки. Активні уроки.

Час презентації частини посібника – до 5 хв.

### Запитання для обговорення:

- Чим корисним для вас було виконання цієї вправи?
- Як може виглядати «Каталог вправ, які можна використати для фізичної активності дітей та підлітків» у нашому з Вами упорядкуванні?
- Які вправи, руханки можемо включити до каталогу вправ?

## Друга сесія: «Підготовка та проведення занять з питань спорту протидії булінгу»

### Вправа на активізацію «Будинки й господарі»

*Мета:* створити гарний настрій; активізувати учасників; підготувати їх до подальшої роботи.

*Час проведення:* 5 хв.

### Хід вправи

Учасники об'єднуються в малі групи по три особи. Двоє учасників, котрі стоять по краях, повертаються обличчям один до одного, беруться за руки й піднімають їх, утворюючи символічний «будинок». Третій учасник стає між ними – у середину цього «будинку». Ведучий залишається без «будинку». За командою ведучого «Господарі!» – «господарі» залишають свої «будинки» й займають місця в інших. Ведучий теж намагається стати «господарем». Той із учасників, хто не зайняв місце, стає ведучим. Коли звучить команда «Будинки!», двоє учасників, не розмикаючи рук, шукають нового «господаря». Той із учасників, хто залишився без «будинку» стає ведучим. Коли звучить команда «Ураган!» – усі учасники змінюють свої ролі: створюються нові «будинки», їх заселяють нові «господарі».

## Вправа «Практична діяльність»

*Мета:* ознайомити учасників з методикою проведення заняття «Спорт проти булінгу».

*Час проведення:* 90 хв.

*Обладнання:* аркуші фліпчарту, роздатковий матеріал (додатки М–С).

### Хід вправи

#### І етап

Інформаційне повідомлення тренера.

*При розробці навчальних заходів, уроків використовується* схема педагогічної взаємодії (запропонована директором Міждисциплінарного центру дидактики вищої школи Білефельдського університету В.-Д. Веблер). Навчальний процес реалізується в межах шести основних, тісно пов'язаних між собою компонентів.

1. МЕТА.

Мета – це кінцевий результат, який буде отримано після проведення уроку, заходу (наприклад, підвищити рівень інформованості 20 учнів 7 класу щодо навичок роботи в команді, відпрацювати в учасників навички прийняття командного рішення).

2. УЧАСНИКИ.

Визначається цільова група, на яку спрямований урок, захід, та що будуть знати, розуміти, вміти робити учасники (учні) відносно теми «робота в команді».

3. ЗМІСТ.

Зміст уроку визначається із заявленої мети для цільової групи, і є результати для учасників (наприклад: учні розуміють що таке команда, відпрацьовують навички ефективного спілкування, прийняття рішення).

4. МЕТОДИ.

У контексті шестикутника Веблера, метод – це обмежений рамковими умовами спосіб реалізації мети уроку через роботу суб'єктів освітньої діяльності (учасників і педагога-тренера). Це може бути окрема вправа, структура уроку і т. ін.

5. РАМКОВІ УМОВИ.

При організації, проведенні уроку, заходу важливе значення мають різні деталі, що прямо не відносяться до визначених елементів шестикутника, однак можуть серйозно вплинути на ефективність навчання, наприклад: стан приміщення, у якому проводиться урок, забезпеченість усіма необхідними матеріалами для проведення уроку, час початку уроку, його тривалість тощо.

6. ПЕДАГОГ.

Від умінь педагога, його кваліфікації багато в чому залежить успіх уроку та подальша діяльність його учасників.

Запитання для обговорення:

- Чому важливо враховувати при розробці уроків схему педагогічної взаємодії?

### II етап

Учасники об'єднуються в групи за територіальною ознакою по п'ять осіб.

Групам пропонується ознайомитися з конспектами уроків фізичної культури в контексті «Спорт протидії булінгу» (додатки 10, 11).

*Час виконання:* 15 хв.

Запитання для обговорення:

- Відповідно до схеми педагогічної взаємодії назвіть мету, завдання, методи уроку.

- Чи були «посили» щодо булінгу/проактивної позиції/попередження зрозумілими?
- Чи простежувалась прив'язка заходів з запобігання булінгу/сприянню проактивній позиції /попередженню до певних спортивних навичок?

### III етап

Тренери демонструють урок у форматі майстер-класу.

### IV етап

Учасники обирають тему для розробки занять на тему «Спорт протидії булінгу». Тренер говорить про те, що теми занять розкривають причини булінгу (погані звички, небажання змінюватися тощо), тому в розроблених уроках необхідно зробити акцент на усунення цих причин.

*Теми для розробки занять.*

1. Виправлення поганої звички.
2. Після помилки.
3. Надання допомоги.
4. Зміни.
5. Допомога другові.

Учасники отримують роздаткові матеріали.

**До уваги тренера!**

*Працюючи в групах по п'ять осіб, учасники розробляють заняття на тему «Спорт проти булінгу». Над розробкою заняття група працює спільно, однак всі учасники повинні будуть провести урок для інших груп (кожен учасник проводить одну частини уроку, заняття). Учасники починають працювати над розробкою занять, уроків на цій сесії і завершують на третій сесії.*

## Третя сесія: «Проведення занять з питань «Спорт проти булінгу»

### Вправа «Практична діяльність – проведення занять»

*Мета:* допомогти учасникам підготуватися до проведення занять, продемонструвати уроки, заняття, надати зворотній зв'язок.

*Час проведення:* 110 хв.

*Обладнання:* спортивний інвентар, конспекти підготовлених уроків.

#### Хід вправи

Після розробки та підготовки групи по черзі проводять заняття. Заняття проводяться у спортзалі чи на майданчику.

| **До уваги тренера!** |
| --- |
| *Необхідно консультувати групи під час розробки занять.* |

Після демонстрування кожного заняття, тренер проводить обговорення щодо змісту, задаючи наступні питання.

#### Запитання для обговорення:

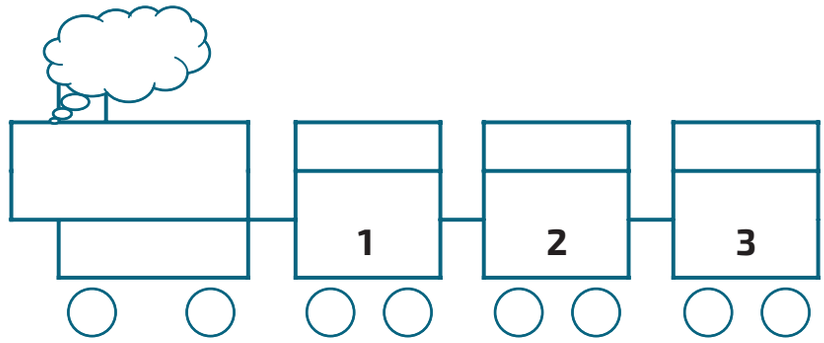
- Назвіть мету, завдання, методи уроку, відповідно до схеми педагогічної взаємодії.
- Що вдалося?
- Що треба покращити?
- Що буде використано?
- Чи були посили щодо булінгу/проактивної позиції/попередження зрозумілими?
- Чи простежувалась прив'язка заходів із запобігання булінгу/сприяння проактивній позиції /попередження до певних спортивних навичок?

### Вправа «Вагончики» (II етап)

*Мета:* отримати зворотний зв'язок від учасників, підвести підсумки другого дня тренінгу.

*Час проведення:* 10 хв.

*Обладнання:* плакат, на якому намальований потяг з причіпними вагончиками (за кількістю днів тренінгу), стікери, маркери, ручки.




### Хід вправи

Тренер просить учасників проаналізувати другий день роботи тренінгу, зафіксувати свої враження, думки, ідеї на стікерах і, не зачитуючи, як і попереднього дня, прикріпити їх на вагончик. Після закінчення цієї процедури всі бажаючі можуть ознайомитися зі змістом коментарів інших учасників. За бажанням учасники коментують свої записи.

**До уваги тренера!**

*Зверніть увагу учасників на запитання, які вони визначили на початку роботи першого дня тренінгу і, якщо протягом сьогоднішньої роботи на якісь запитання знайдено відповіді, запропонуйте переклеїти їх на другий вагончик потягу.*

# ТРЕТІЙ ДЕНЬ

## Тема: «Моніторинг та оцінка занять та програм з питань «Спорту протидії булінгу»

## Перша сесія: «Продовження проведення занять з питань «Спорту протидії булінгу»

### Вправа «Рефлексія»

*Мета:* проаналізувати роботу двох днів тренінгу, закріпити отримані знання.

*Час проведення:* 20 хв.

*Обладнання:* плакат з темою і завданнями тренінгу, плакат «Скринька понять»; спортивний інвентар.

#### Хід вправи

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у групи.

Учасникам необхідно проаналізувати роботу протягом попередніх двох днів і визначити, які вправи допомогли досягти вже виконаних завдань тренінгу.

*Час виконання:* 10 хв. Презентація напрацювань груп.

#### Запитання для обговорення:

- Про що свідчить виконана робота?
- Для чого ми проводили рефлексію в такій формі?

### Вправа «Знайомство»

*Мета:* надати учасникам змогу краще пізнати один одного, визначити можливості для подальшої співпраці.

*Час виконання:* 20 хв.

*Обладнання:* таблиця з запитаннями.

#### Хід вправи

**І етап**

Кожен учасник отримує таблицю із запитаннями, однаковими для всіх. У процесі хаотичного спілкування учасники повинні відшукати

тих, хто має певне відношення до запитань, запропонованих у таблиці, і вписати їх імена у відповідний квадрат. Завдання учасників – заповнити всю таблицю.

«Відшукай того, хто...»

| | | |
|---|---|---|
| Має навички написання соціальних проектів/програм | Вважає себе хорошим управлінцем | Знає якими способами можна вирішити в ЗНЗ проблеми булінгу |
| Використовує в особистому/професійному житті концепцію сталого розвитку | Вміє налагоджувати взаємостосунки з людьми | Проаналізував ситуацію в районі щодо сприяння спорту заради розвитку |
| Робить ранкову зарядку | Знає алгоритм розробки програми чи проекту | Вважає себе відповідальною людиною |

### II етап

Презентація: 7 хв.

Тренер по черзі зачитує запитання, а учасники називають імена тих, кого вони записали. Ті, чиї імена прозвучали, піднімаються. Таким чином озвучується весь перелік запитань.

**До уваги тренера!**

*Запитання повинні стосуватися заявленої теми. Це дозволить отримати більше інформації про актуальність теми для членів групи, «резерви» учасників для її вирішення, рівень обізнаності членів групи з темою.*

### Запитання для обговорення:

- Які ваші враження від роботи?
- У чому цінність інформації, отриманої під час виконання цього завдання?

## Вправа «Очікування»

*Мета:* визначити очікування учасників від другого дня тренінгу.

*Час проведення:* 10 хв.

*Обладнання:* аркуші фліпчарту.

### Хід вправи

Тренер нагадує учасникам мету тренінгу, розповідає про завдання третього дня та пропонує сформулювати свої очікування на стікерах. Очікування учасників фіксуються на плакаті «Очікування».

Запитання для обговорення:

- Чому важливо визначати очікування?

### Вправа «Практична діяльність – проведення занять»

*Мета:* відпрацювати навички проведення уроків, презентувати напрацювання груп, надати зворотний зв'язок.

*Час проведення:* 90 хв.

*Обладнання:* спортивний інвентар.

Хід вправи

Групи по черзі проводять підготовлені заняття та обговорюють їх.

Запитання для обговорення:

- Назвіть мету, завдання, методи уроку відповідно до схеми педагогічної взаємодії.
- Що вдалося?
- Що треба покращити?
- Чи були посили щодо булінгу/проактивної позиції/попередження зрозумілими?
- Чи простежувалась прив'язка заходів із запобігання булінгу/сприяння проактивній позиції /попередження до певних спортивних навичок?

## Друга сесія: «Моніторинг та оцінка програм, проектів з питань «Спорт заради розвитку»

### Вправа «Моніторинг та оцінка: суть та види»

*Мета:* розглянути концепцію та практику здійснення моніторингу реалізації програм, проектів.

*Час проведення:* 30 хв.

*Обладнання:* презентація, роздаткові матеріали.

Хід вправи

*Інформаційне повідомлення тренера.*

В перекладі з латинської *monitor* – той, що остерігає (нагадує, попереджує, застерігає).

Моніторинг – це періодичне дослідження програми (проекту) за однаковими методами і порівнянням результатів з певними еталонними показниками (індикаторами), відслідковування ходу робіт для порівняння поточного стану справ з планом.

Процес здійснення моніторингу складається з п'яти етапів.

Етапи моніторингу:

I. Підготовка моніторингу.

II. Активний збір даних.

III. Узагальнення отриманих даних та їх співставлення (порівняння) із заходами та індикаторами соціальних програм.

IV. Визначення причин, які привели до невиконання або порушення запланованого. Внесення пропозицій щодо покращення стану справ.

V. Поширення звіту серед відповідальних виконавців.

* Для здійснення моніторингу необхідний інструментарій.

В практиці моніторингів виділяють три великі групи джерел інформації:

A. Персональні.

B. Спостереження.

C. Нормативні.

Як правило, використання лише одного джерела – недостатньо. Найбільш достовірною є та інформація, що надходить з трьох джерел:

- від конкретних осіб. При проведені опитування важливо визначати не тільки думку, а й перевірити факти;
- шляхом спостереження, фізичного вимірювання. Перед проведенням спостереження готується «карта спостереження»;
- шляхом вивчення документів, які існують, або прийняття в інтересах реалізації програми.

### «Оцінка»

*Оцінка* – процес детального аналізу результатів діяльності та їх співвіднесення з певними запланованими критеріями. Процедура оцінювання дає можливість визначити ефективність діяльності щодо вирішення конкретної соціальної проблеми. Залежно від того, коли здійснюється оцінка, розрізняють вхідну (або базову), поточну та підсумкову оцінку.

*Вхідна оцінка* здійснюється на початковому етапі виконання роботи (реалізації проекту), коли потрібно оцінити вихідну ситуацію, реалістичність цілей та завдань, доречність та адекватність обраних об'єктів, очікуваних результатів.

*Поточна оцінка* застосовується тоді, коли робота уже здійснюється і, не очікуючи її закінчення, потрібно оцінити перебіг подій: чи насправді реальна діяльність відповідає запланованій, чи потрібні якісь кардинальні зміни, додаткові заходи тощо. Вона може містити кількісні (кількість людей, на яких спрямована послуга, кількість наданих послуг, працюючих організацій тощо) та якісні характеристики (які зміни відбулися в поглядах, поведінці отримувачів послуг; як це використали люди для поліпшення ситуації в своїй громаді; що нового було ними ініційовано).

*Підсумкова оцінка* – це оцінка результатів, яких досягнуто наприкінці діяльності. Тут теж має місце аналіз кількісних та якісних показників здійснення соціального замовлення.

Оцінка також буває внутрішня і зовнішня. Внутрішню оцінку, як правило, здійснюють люди, що безпосередньо виконують роботу. Зовнішня оцінка може здійснюватися замовником соціального замовлення, незалежними експертами.

Далі тренер дає коментар, порівнюючи характеристики моніторингу та оцінки (таблиця):

| Моніторинг | Оцінка |
|---|---|
| відповідає на питання, які починаються словом ЩО:<br>що робиться?<br>що зроблено?<br>що за зміни ми провели?<br>що повинно бути зроблено?<br>що за труднощі стоять перед нами?<br>і так далі. | відповідає на питання, які починаються словом НАСКІЛЬКИ:<br>наскільки багато робиться?<br>наскільки добре це зроблено?<br>наскільки значущі ці зміни?<br>наскільки ми здатні зробити це?<br>наскільки ми здатні подолати ці труднощі?<br>і так далі. |

Як правило, моніторинг планується під час розробки програми, проекту. Нижче подається логічна схема програми, з вказівками на методи, які можуть бути використані при проведенні моніторингу.

Методи моніторингу у відповідності з структурою проекту

| Програма, проект | Індикатори | Методи |
|---|---|---|
| Місія | Соціальні зміни | Вивчення статистичних даних |
| Мета | Кінцевий результат і його відповідність очікуваному | Соціологічні дослідження, збір статистичних даних |
| Завдання | Безпосередні результати (кількість і якість) у відповідності з показниками виконання | Звіти, інтерв'ю, анкетування |
| Заходи (наприклад, наради координаційних рад) | Показники виконання у порівнянні з планом: хто? що? скільки? | Звіти, протоколи нарад координаційних рад |
| Ресурси | У відповідності з бюджетом | Аудит |

### Запитання для обговорення:

- Яку нову інформацію отримали?
- Які інструменти моніторингу використовувались на тренінгу?

## Вправа «Моніторинг і оцінка програм «Спорт заради розвитку» в Україні»

*Мета:* навчити учасників передбачити можливий влив проектів на сферу «Спорт заради розвитку».

*Час проведення*: 30 хв.

*Обладнання:* аркуш фліпчарту.

### Хід вправи

Учасники об'єднуються в малі групи.

**Завдання:**

- Підготуйте«презентацію про можливий вплив», у якій було б описано, яким чином «Спорт заради розвитку» може зробити внесок у вирішення проблеми булінгу до 2030 року (найдовготриваліша перспектива), якщо реалізація програми буде успішною.
- Здійсніть «зворотне картування», здатне описати, яких середньострокових результатів необхідно досягнути до 2020 року

(середньострокова перспектива) для того, щоб запланованого результату було досягнуто до 2030 року.

- Знову вдайтеся до «зворотного картування», розкривши тему, яких короткострокових результатів необхідно досягнути до 2020 року (короткострокова перспектива) задля досягнення зазначених середньо- та довгострокових результатів.
- Якими мірилами прогресу варто було б скористатися для моніторингу та оцінки таких результатів? Такі мірила необхідно зареєструвати у письмовому вигляді в колонці «Інструменти моніторингу».

| Спорт проти булінгу | 2020 р. | 2025 р. | 2030 р. |
|---|---|---|---|
| Інструменти моніторингу | | | |

Кожна група готує «*заяву про вплив*» де викладається, яким чином спорт буде протидіяти булінгу в 2030 році (найдовший термін), якщо програма буде успішно реалізована. Вони записують це твердження в колонці «2030 рік».

Всі учасники переміщуються на одне місце до наступної групи. Вони розглядають заяву про вплив до 2030 року і готують «зворотне відображення», що описує середньострокові результати, які мають бути досягнуті до 2025 року (у середньостроковій перспективі) для того, щоб забезпечити досягнення заявленого впливу до 2030 року. У колонці «2020 рік» (середньострокова перспектива) вони записують два-три середньострокові результати.

Після цього учасники знову переміщуються та розглядають підсумки роботи попередніх груп. Вони готують «зворотне відображення», що описує короткострокові результати, які мають бути отримані до 2020 року (в короткостроковій перспективі) для досягнення визначених середньострокових і довгострокових результатів.

Потім учасники повертаються до власних заяв про вплив і розглядають напрацювання інших груп.

### Запитання для обговорення:

- Які питання є основними для оцінки програми «Спорт проти булінгу»?
- Яку роль повинні відігравати учні, вчителі, співробітники ЮНІСЕФ у сфері освіти? Який досвід отримали, виконуючи цю вправу?

## Вправа на активізацію «Дві шеренги»

*Мета:* проілюструвати учасникам необхідність дотримання принципів командної роботи; формувати навички роботи в команді.

*Час проведення:* 15 хв.

*Обладнання:* паперовий скотч завдовжки 3–4 м.

### Хід вправи

Учасники об'єднуються у дві групи, які шикуються навпроти одна одної на відстані біля 3 м. Між шеренгами посередині на підлозі клеїться стрічка паперового скотчу. Члени кожної шеренги тримаються за руки сусідів і ставлять щільно свою ступню до ступні сусіда (взуття до взуття). Тренер знайомить учасників із завданням, яке полягає в тому, що учасники в кожній шерензі мають рухатися у напрямку до стрічки, не розмикаючи рук і не відриваючи ступні від ступнів сусідів. Потім він дає групам хвилину часу для того, щоб учасники в кожній команді обговорили стратегію свого руху. Після цього тренер дає команду починати. Якщо тренер побачить, що умови гри не виконуються, він повертає команду на місце її старту.

### Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали під час виконання завдання?
- Що допомагало вам досягати мети?
- Який досвід ви отримали, виконуючи цю вправу?

## Вправа «Сходи участі»

*Мета:* сформувати навички діагностування рівня участі громади вчителів у вирішенні проблеми булінгу.

*Час проведення:* 35 хв.

*Обладнання:* роздаткові матеріали «Сходи участі», схема сходинок на фліпчарті.

### Хід вправи

Тренер запитує в учасників, як вони розуміють, що таке «участь?». Після того, як всі учасники висловлять свої міркування, тренер може запропонувати таке визначення, яке доцільно підготувати на слайді чи написати на аркуші паперу формату А1.

*Участь – виконання разом з ким-небудь якоїсь роботи, здійснення якоїсь справи; спільна дія, діяльність кого-небудь, чого-небудь; співучасть, співпраця.*

Тренер коментує роздаткові матеріали «Сходи участі».

Після цього учасники отримують два стікери різних кольорів. На них треба написати назву своєї організації та цільову групу (частину громади), з якою він працює.

Кожний учасник підходить до фліпчарту, на якому намальований плакат «Сходи участі», і розміщує свої стікери за таким принципом: стікери одного кольору (наприклад, рожеві) мають бути прикріплені біля тієї сходинки, яка, на думку учасника, визначає рівень участі цільової групи вчителів фізкультури на даний час. Стікер іншого кольору (наприклад, жовтий) кріпиться біля тієї сходинки участі, на якій би учасник бажав бачити цю цільову групу.

Учасникам пропонується уважно подивитись на стікери і спробувати відшукати спільні тенденції (наприклад: більшість прагне, щоб дана цільова група знаходилась якомога ближче до рівня самомобілізації), а також виключення з цієї спільної тенденції.

### Запитання для обговорення:

- Які ознаки були визначальними для оцінки рівня участі цільової групи вчителів фізичної культури?
- Який рівень участі, на вашу думку, є найоптимальнішим для реалізації програми «Спорт проти булінгу» в діяльності громади?

**До уваги тренера!**

*Варто наголосити, що для кожної конкретної професійної громади притаманний свій тип участі, але її ситуативна самомобілізація є одним з провідних завдань як самої громади, так і соціального працівника, який з нею працює в напрямку розвитку. На якій би сходинці не знаходилась громада, для подолання конкретної складної ситуації їй важливо перейти від рівня її актуальної участі до рівня самомобілізації. Важливо також пам'ятати, що самомобілізація – це ситуація спільної та узгодженої активності, тобто, ситуативний етап для досягнення бажаного для всієї громади результату.*

## Третя сесія «Проекти поширення концепції «Спорт заради розвитку»

### Вправа «Проект поширення інформації щодо «Спорту заради розвитку»

*Мета:* створити проекти поширення інформації щодо «Спорту заради розвитку».

*Час проведення*: 90 хвилин.

*Обладнання:* аркуші фліпчарту, маркери.

#### Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у малі групи за територіальною ознакою та пропонує їм розробити проект поширення інформації щодо «спорту заради розвитку».

Тренер звертає увагу на таку інформацію.

*Мета проекту* – це опис того позитивного кінцевого результату, який очікується отримати після його виконання. Її необхідно сформулювати так, щоб вона (мета) була зрозуміла навіть для людей, які безпосередньо не мають відношення до програми.

*Завдання* – конкретні дії, які належить здійснити і такі, що піддаються вимірюванню. Завдання прямо витікають з мети проекту. Вони повинні містити кількісні дані про міру корисності програми, проекту. Ці зміни (поліпшення) відбудуться в результаті здійснення програми.

Тренер знайомить учасників з критеріями формулювання завдань.

Критерії SMART для формулювання завдань

| | | |
|---|---|---|
| S – specifik | Конкретність | Чи конкретне завдання, чи достатньо зрозуміле щодо того, як, коли й де зміниться ситуація? |
| M – measurable | Вимірювальність | Чи піддається завдання якійсь кількісній оцінці? |
| A – area-specifik | Територіальність | Чи визначає місцевість або групу населення? |
| R – realistic | Реалістичність | Чи призведе виконання програми до зрушень й перемін, визначених у завданнях? |
| T – time-bound | Визначеність у часі | Чи відображає завдання період часу, за який воно має бути виконано? |

На першому етапі учасники груп протягом 15 хвилин колективно відповідають на чотири запитання та фіксують на аркуші фліпчарту:

1) Для чого створюється цей проект? (Мета, завдання);

2) На кого цей проект спрямований? (Цільова група);

3) В який термін цей проект буде реалізовуватися? (Тривалість);

4) Хто буде реалізовувати цей проект? (Виконавці, партнери).

Відповіді занотовуються на аркуші фліпчарту.

На другому етапі учасники продовжують роботу над проектом індивідуально. Протягом 15 хвилин вони дають відповіді на запитання:

A. Що увійде в цей проект? (План дій, форми та методи).

B. Яку інформацію ви візьмете з даного тренінгу?

C. За допомогою чого буде реалізовуватися цей проект? (Ресурсне забезпечення).

Відповіді занотовуються в робочі зошити.

На третьому етапі учасники знову об'єднуються в мікрогрупи, де протягом 15 хвилин узагальнюють індивідуальні напрацювання, фіксують їх на фліпчарті та відповідають ще на одне запитання:

- За якими показниками буде відслідковуватися результативність цього проекту? (Індикатори моніторингу).

Відповіді занотовуються на аркуші фліпчарту.

На останньому етапі групи презентують власні проекти (сім хвилин для кожної групи), а потім проходить загальне обговорення.

Запитання для обговорення:

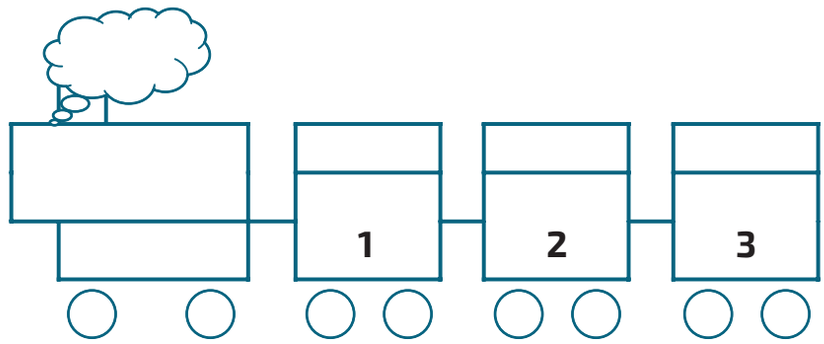
- Що вам дало виконання цієї вправи?
- Які труднощі виникли під час створення проектів?
- Що вам допомагало?
- Для чого в проект необхідно включати індикатори успішності?
- Яким чином ви зможете використати створені проекти?

## Вправа «Вагончики» (III етап)

*Мета:* отримати від учасників зворотний зв'язок про тренінг, підвести його підсумки.

*Час проведення:* 15 хв.

*Обладнання:* плакат, на якому намальований потяг з причіпними вагончиками, стікери, ручки.




### Хід вправи

Тренер просить учасників проаналізувати третій день роботи тренінгу, зафіксувати на стікерах свої враження, думки, ідеї. Далі учасники прикріпляють стікери на третій вагончик. Після закінчення цієї процедури всі бажаючі можуть ознайомитися зі змістом коментарів інших учасників.

**До уваги тренера!**

*Зверніть увагу учасників на запитання, які вони визначили на початку роботи тренінгу, і, якщо протягом робочого дня на якісь запитання знайдено відповіді, то запропонуйте переклеїти їх на третій вагончик потягу.*

## Вправа: «Підсумкова анкета»

*Мета:* провести анкетування учасників за підсумками тренінгу.

*Час проведення*: 10 хв.

*Обладнання:* у роздаткові матеріали кожного з учасників заздалегідь вкластипідсумкові анкети.

Тренер просить заповнити їх протягом п'яти хвилин та передати йому.

## Вправа: «Оцінка за полярною діаграмою»

*Мета:* оцінити ступінь:

- загального рівня задоволеності в порівнянні до очікувань;
- виконання завдань;
- засобів фасилітації (презентації, види діяльності);
- часових проміжків (перерви, обідній час, час початку та закінчення);
- логістики (конфігурація приміщення, кондиціонери, вода);

- ресурсів (роздаткові матеріали, буклети);
- змісту (занадто багато чи занадто мало);
- емоції.

*Час проведення*: 15 хв.

*Обладнання:* фліпчарт з пелюстковою діаграмою.

### Хід вправи

Тренер разом з учасниками створюють полярну діаграму. Всім учасникам запропоновано позначити фломастером ступінь задоволеності кожним елементом за шкалою від 1 до 10 (10 – найвища оцінка). Для визначення загального ступеня задоволеності групи за кожним елементом, тренер розраховує середнє значення у таблиці. Це дасть змогу провести швидку, наочну оцінку рівня задоволеності групи від тренінгу.

### Оцінка «Пелюсткова діаграма»

### Вручення сертифікатів

*Час проведення:* 10 хв.

*Обладнання:* сертифікати про участь у тренінгу.

## Вправа «Аркуші добрих побажань»

*Мета:* поставити емоційну крапку на завершальному етапі тренінгу, сприяти створенню атмосфери доброзичливості, заохочення до подальших дружніх стосунків, розвитку партнерства.

*Час проведення:* 20 хв.

*Обладнання:* аркуші паперу (краще різнокольорові) за кількістю учасників в групі, включаючи тренерів.

### Хід вправи

Тренер звертається до учасників з проханням написати свої імена на аркушах паперу. Потім їх збирають, перемішують і повертають учасникам, але так, щоб кожен отримав не свій аркуш.

Далі тренер просить їх написати і сам пише побажання чи слова подяки для того члена групи, аркуш з ім'ям якого він тримає.

Всі аркуші повертають тренерові. Потім тренер (не зачитуючи), віддає аркуш тій людині, чиє ім'я написано на ньому.

## 2.3. Методичний інструментарій для тренерів програм «Спорт заради розвитку

### Що таке тренінг?

Тренінг – дуже захоплюючий процес! Термін «тренінг» походить від англійського totrain – навчати, тренувати.

Тренінг має свої особливості:

- наявність постійної групи учасників;
- дотримання певних правил групової роботи;
- певні організаційні умови, за яких проходять заняття;
- використання активних та інтерактивних методів роботи;
- використання особистого досвіду та знань учасників.

Для того, щоб наочно, в цілому, уявити тренінг *як запланований процес навчання,* ми пропонуємо Вам познайомитися зі схемою, в якій представлені шість складових (компонентів) будь-якого тренінгу.

Тобто, при підготовці та проведенні тренінгових занять ведучий (тренер) повинен знати цільову групу (учасників, їх особливості, мотивацію), чітко усвідомлювати з, якою метою проводиться тренінг, розуміти, якими методами навчання можна передати зміст і досягти мети, в яких рамкових умовах проводиться тренінг, і, звичайно, знати свої особливості і працювати над удосконаленням навичок проведення тренінгу.

Тепер зупинимось на кожному компоненті окремо.

*Учасники*

Ви будете проводити тренінг для вчителів фізичної культури. Для проведення тренінгових занять Вам потрібно знати і розуміти вікові особливості учасників.

*Група*

З нашого досвіду оптимальна група для проведення соціально-просвітницького тренінгу складає 15–20 учасників. При більшій кількості учасників збільшується час виконання вправ, при меншій – не створюється відповідна робоча атмосфера. Бажано, щоб різниця у віці учасників не була більшою, ніж два роки.

*Мета*

Мета – очікуваний результат, якого сподіваємось досягти наприкінці проведення тренінгового заняття чи тренінг-курсу.

Як Ви можете дізнатися, що мета тренінгового заняття досягнута?

Наприкінці проведення вправи чи заняття подаються запитання, і якщо учасники, відповідаючи на них, проговорюють своїми словами мету вправи або «важливий висновок», то Ви можете себе привітати – спільними зусиллями Ви досягли мети.

*Зміст*

Зміст соціально-просвітницького тренінгу викладено вище. Враховуючи те, що в *конспектах занять* (які представлені в другій частині посібника) дуже детально представлені мета та зміст кожного заняття, враховані вікові особливості учасників, зупинимось більш детально на *рамкових умовах, методах та на тому, що повинен знати і вміти тренер.*

*Рамкові умови*

Для успішного проведення тренінгового заняття необхідно забезпечити певні організаційні (або рамкові) умови, до яких належать – кількість учасників групи на тренінгу, час та тривалість тренінгу, місце, матеріальне забезпечення і т. ін.

*Час*

Тренінг, який Ви будете проводити, складається з трьох днів занять.

*Місце*

Тренінг може проводитись у будь-якому приміщенні, де зручно по колу розмістились стільці (по кількості учасників тренінгу); столи для роботи учасників в малих групах та необхідні матеріали; дошка або фліпчарт.

Крім того важливо, щоб в приміщенні було достатньо місця для проведення ігор-розминок та інших рухливих форм роботи.

Вам також необхідно враховувати, що на стінах мають закріплюватись плакати та різноманітні напрацювання учасників групи.

*Оснащення (матеріальне забезпечення)*

Для проведення тренінгу необхідно мати: ручки і блокноти або зошити для індивідуальних записів учасників; аркуші паперу розміром А1, А3, А4; роздаткові інформаційні та інші матеріали, дошку або фліпчарт (спеціальна дошка, на якій кріпляться великі аркуші паперу для записів); маркери або фломастери різних кольорів; кольоровий папір; скотч, кнопки, клей, скріпки; ножиці; бейджі (значки для написання імен

учасників); стікери (невеликі аркуші кольорового липкого паперу); папки для роздаткових матеріалів тощо.

Якщо виникають труднощі з коштами для придбання такого оснащення, то завжди можна знайти вихід: попросити учасників, щоб зошити і ручки принесли із собою; бейджі можна замінити листочками, які прикріплюються шпилькою; ватман замінити недорогим рулонним папером чи старою шпалерою, плакатами, на звороті яких можна писати; замість фліпчарту пристосувати навчальну дошку, або навіть перевернути на бік стіл; маркери, скотч, ножиці, кнопки тощо.

*Тренер*

Людей, які проводять тренінг, називають тренерами або ведучими.

*Що повинен знати і вміти ведучий?*

*Ведучі* керують процесом тренінгу, надають інформацію, допомагають учасникам систематизувати свої знання та придбати необхідні навички.

Успішного ведучого тренінгів характеризують:

- позитивне ставлення до себе та інших;
- активна життєва позиція, бажання займатися просвітницькою діяльністю;
- досконале володіння матеріалом, який складає зміст тренінг-курсу;
- володіння навичками ефективного спілкування та роботи з групою;
- постійне вдосконалення своїх знань та умінь.

Ви будете проводити заняття разом із іншим ведучим, тобто працювати в команді.

*Ведучі в команді –* прагнуть досягти успішних, позитивних результатів спільної роботи; розділяють відповідальність за підготовку та результат роботи; підтримують один одного і вміють допомогти.

*Командна робота ведучих* – складова успішного тренінгу. Тому необхідною і дуже важливою є спільна *попередня* підготовка до занять. Вона передбачає: погодження порядку тренінгового заняття; визначення, хто конкретно буде проводити визначені вправи. При розподілі вправ варто враховувати досвід, знання і бажання кожного ведучого.

Проводячи тренінгові заняття, ведучі сидять в колі так само, як і учасники, а от де конкретно в колі сидіти ведучим – це справа індивідуальна і залежить від того, як кому зручніше (варто тільки попіклуватись про те, чи добре видно ведучим учасників).

Незалежно від місця в колі і від того, хто проводить вправу, кожному ведучому важливо увесь час знаходитися в процесі тренінгу: уважно слухати учасників і один одного, підтримувати виконання правил роботи групи, вести необхідні записи, допомагати своєму партнеру проводити вправу, в разі потреби бути готовим доповнити надану ним інформацію, підтримати висловлену думку.

*Після закінчення тренінгового заняття* обов'язково обговорюйте спільну роботу і корегуйте плани наступних занять. Обговорення варто починати з успішних, позитивних моментів, але обов'язково потрібно обговорювати і розбирати дискомфортні, помилкові ситуації. Тут важливо довіряти один одному, не ображатися, пам'ятати, що мета у ведучих спільна.

Цінність роботи в команді полягає саме в тому, що ми можемо щось помітити, підказати, обговорити можливі варіанти. Саме таким чином ми набираємо необхідний досвід, збагачуємо та удосконалюємо власні тренерські навички та вміння.

*Методи*

В рамках даного посібника пропонуємо розглядати *метод як спосіб досягнення мети.*

В нашому тренінг-курсі використовують активні та інтерактивні методи навчання: презентація, індивідуальна робота, робота в парах, робота в малих групах, робота по колу, рольова гра, обговорення, «мозковий штурм», анкетування, розминки тощо. Кожний метод передбачає вирішення конкретного завдання.

*Що таке правила групи?*

Для того щоб тренінг був тренінгом, потрібні спеціальні правила.

*Правила* – це норми поведінки, про які учасники групи домовляються і за якими вони живуть під час проведення занять.

Правила приймаються всією групою разом із ведучим на самому початку роботи.

Вони потрібні для створення такої обстановки, щоб кожен учасник:

- міг відкрито висловлюватися і виявляти свої почуття і погляди;
- не боявся стати об'єктом глузування і критики;
- був упевнений у тому, що все особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи;
- отримував інформацію сам і не заважав отримати її іншим.

Існує кілька основних правил, що допомагають забезпечити ці умови:

- бути позитивними;

- бути активними;
- говорити тільки те, що стосується теми;
- говорити від свого імені;
- не критикувати (кожний має право на власну думку);
- зберігати конфіденційність;
- говорити те, що думаєш;
- говорити коротко і по черзі;
- дотримуватися регламенту.

*Ми хочемо подарувати Вам деякі практичні поради з тренерського досвіду:*

- тримайтесь природно під час проведення тренінгу;
- працюйте над своєю поставою, контролюйте свої рухи, не робіть зайвих жестів;
- намагайтеся встановити зоровий контакт із кожним учасником групи і підтримуйте його протягом усього тренінгу;
- навчайтеся володіти своїм голосом. Тон, яким ви розмовляєте в групі, може допомогти «тримати» аудиторію, акцентувати увагу на найбільш важливих моментах, у потрібну мить – розслабити групу;
- вчіться змінювати свій голос відповідно до акценту, необхідного на даний момент. Заздалегідь продумайте поєднання тембру голосу і жестів, що допоможе ефективніше донести інформацію до групи;
- виступи повинні бути лаконічними і чіткими, пропозиції – короткими, слова – зрозумілими, термінологія – загальноприйнята;
- не забувайте слово «Дякую!». Воно допоможе в багатьох ситуаціях: при заохоченні, підтримці, активізації, подяці тощо.

Тренування – подібне до їзди на велосипеді: складне і не завжди зрозуміле спочатку, воно через деякий час стає знайомим, майже звичкою. Тренуйтеся самостійно, спостерігаючи за собою в дзеркалі, записуйте свій голос на плівку, щоб знати його особливості. Якщо є можливість, зніміть себе на відео. Програйте і проговоріть своє наступне тренінгове заняття так, як актор чи акторка репетирують п'єсу. Добре, якщо підготовка буде проходити при участі сторонніх. Через деякий час робота в колі стане звичною і природною. Наступним кроком буде вже удосконалення самих тренінгових вправ і технік.

Неможливо отримати звання ведучого тренінгового заняття, один раз і назавжди. Становлення ведучого триває певний час. Це цікава і довготривала робота, насамперед, над собою.

Для досягнення основної мети просвітницького тренінгу – надання учасникам соціально-значимої інформації та її усвідомлення ними – провідна роль в його організації відводиться партисипаторному підходу. Цей підхід базується на вірі в те, що люди ефективніше вчаться, коли цінуються їх власне знання та спроможність щось зробити, а також, коли вони здатні поділитися та проаналізувати свій досвід у комфортному для них середовищі. Форми і методи, які використовуються в просвітницькому тренінгу, ґрунтуються на активності кожного учасника освітнього процесу, на співіснуванні різних точок зору і вільному їх обговоренні.

До кожної вправи тренінгу пропонуються орієнтовні запитання для обговорення. *Обговорення є* одним з основних методів навчання, оскільки залучає тих, хто бере участь у тренінгу, до активного обміну інформацією і досвідом. Успішність застосування цього методу більш усього залежить від уміння тренерів формулювати запитання. Ефективне *обговорення можливе тільки за наявності відкритих запитань.*

Запитання – це дуже важливий інструмент, яким користується тренер. *Те, що говорить тренер, впливає на учасників набагато в меншій мірі, ніж те, про що учасники розповідають самі.* Уміння тренера ставити запитання – це вміння, яке допомагає учасникам отримати інформацію і навіть змінити поведінку. Якщо у групі виникають запитання по темі, варто приділити їм увагу. Бажано тренеру не відповідати на запитання самому. Краще переадресувати ці запитання учасникам групи, обговорити їх в колі, при необхідності – повідомити інформацію тренеру. Важливо на просвітницькому тренінгу без потреби (тобто, якщо цього не потребує мета вправи) не ставити «емоційних запитань» (таких, що змушують людину говорити про свої внутрішні переживання та емоції). Ці запитання можуть «занурити» людину в небажаний емоційний стан, що не дасть можливості досягти мети просвітницького тренінгу.

Запитання, які задаються наприкінці проведення вправи, допомагають тренеру зрозуміти, чи досягнуто мети вправи: якщо учасники, відповідаючи на них, проговорюють своїми словами мету вправи або висновок, на який звернуто увагу тренера в модулі, це свідчить про те, що спільними зусиллями досягнуто мети. До кожної вправи тренінгу пропонуються орієнтовні запитання для обговорення. При підготовці до проведення занять тренер може підібрати й додаткові запитання, виходячи з мети вправи. Час проведення вправ тренінгу подається з урахуванням їх обговорення.

Обговорення, як правило, складає до 30–35 % загального часу від проведення вправи.

Запитання – це дуже важливий інструмент, яким користується тренер, педагог. Те, що говорить тренер впливає на учасників набагато в меншій мірі, ніж те про що учасники розповідають самі. Уміння задавати запитання – це вміння, яке допомагає змінити поведінку інших людей.

Запитання поділяються на дві великі групи.

*Закритті запитання*: передбачають відповідь «так» чи «ні».

*Відкритті* – передбачають розгорнуті відповіді. Відкриті запитання, як правило, починаються зі слів «що, коли, якої, чому, як...» і не підводять до однозначної відповіді «так» чи «ні». *Відкрите запитання* стимулює самостійне мислення і обговорення.

Обговорення є одним з основних методів навчання, оскільки залучає тих, хто бере участь у тренінгу в активний обмін інформацією і досвідом. Успішність застосування цього методу більш усього залежить від уміння тренерів формулювати запитання для досягнення певної мети. Те, як тренери реагують на запитання і коментарі, є вирішальним в створенні конструктивної атмосфери.

Дуже важливо на просвітницькому тренінгу не задавати «емоційне питання», тому що можна «занурити» людину в певний емоційний стан.

Ефективне обговорення можливе тільки при наявності відкритих запитань. Відкрите запитання стимулює самостійне мислення і обговорення. Краще, коли запитання сформульовані стисло і конкретно.

### Піраміда пізнання:

В США в 1970-х роках XX століття були оприлюднені дані щодо ефективності різних методів навчання дорослих, які підтвердили стародавню мудрість, сформульовану в китайському прислів'ї: «Скажи мені – і я забуду. Покажи мені – і я запам'ятаю. Дозволь мені зробити, і це стане моїм назавжди». Це сформульовано в двох концепціях американської педагогіки: «Піраміда навчання» (learning pyramid) та «Конус досвіду Едгара Дейла» (Dali's cone of experience).

Так, відповідно до піраміди навчання, відсоток запам'ятовування інформації різних форм навчання є наступним: лекція – 5 %, читання – 10 %, використання відео- та аудіоматеріалів – 20 %, демонстрація 30 %,

участь у дискусійних групах – 50 %, практичні дії – 75 % та навчання інших або негайне застосування отриманих знань – 90 %.

Методи навчання:

- Лекція (5 % засвоєння) – найбільш швидкий спосіб надання необхідної інформації необмеженій кількості слухачів. Недоліком цього методу є те, що лекція ставить учасника в пасивну позицію слухача, що призводить до позіхання, засинання тощо.
- Читання (10 % засвоєння) – добре забуте багатьма молодими людьми заняття. Може відбуватися наодинці чи в компанії, вдома чи у вагоні поїзда, на дивані чи на стільці, але не дозволяє досягти глибокого засвоєння інформації.
- Аудіовізуальні засоби (20 % засвоєння). Люди люблять дивитися кіно, слухати радіо. Тому перегляд чи прослуховування – чудовий спосіб для емоційного переживання інформації.
- Використання наочності (30 % засвоєння). Використовуючи наочність, тренер допомагає учасникам запам'ятовувати і засвоювати інформацію всіма каналами сприйняття: зором, слухом, дотиком і нюхом. Наочність для тренінгів може бути різного роду: діаграми, слайди, макети, моделі, роздатковий матеріал, буклети, плакати тощо.
- Обговорення в групах (50 % засвоєння) дозволяє учасникам поділитися своїми думками, враженнями і відчуттями в рамках визначеної теми. Дискусії і «мозкові штурми» цінні тим, що дозволяють учасникам думати, докладно розповідати про власні висновки, вислуховувати найрізноманітніші думки інших.
- Навчання практикою (70 % засвоєння) – це рольові ігри, програвання ситуацій, практичні заняття, самостійні дослідження. Набутий у такий спосіб досвід допомагає засвоїти інформацію, отриману на тренінгу.
- Виступ у ролі навчаючого (90 % засвоєння) – «навчаючи – вчуся».
- «Скажіть мені, і я забуду. Покажіть, і я запам'ятаю. Дайте можливість обговорити, і я зрозумію. Дайте можливість навчити іншого, і я прийду до досконалості» (Конфуцій).

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### ЛЕКЦІЯ

Опис.

Лекція – це вербальне надання інформації тренером (лектором).

Підхід.

Завдання лектора – донести знання до групи. Завдання групи – прийняти та зберегти ці знання. Запорука успішної лекції – стійкий контакт з аудиторією і компетентність в даній сфері. Таке поєднання не перетворює лекцію в монолог, а замість цього робить її цікавим процесом, в який група з готовністю включається.

Для покращення сприйняття та засвоєння інформації учасниками використовується структурування матеріалу. Простий спосіб структурування інформації – розділити матеріал на три блоки: початок (введення), основна частина, заключна частина.

Початок (введення) повинен мати наступну інформацію:

- мету;
- важливість теми матеріалу;
- переваги, які отримають учасники після завершення лекції (чи бесіди);
- визначення робочих понять;
- передумови та історію питання.

Основна частина включає:

- ключові моменти інформації.
- Заключна частина повинна містити:
- огляд попереднього матеріалу;
- повторення основних питань лекції (чи бесіди);
- підведення підсумків, що поєднує попередню інформацію та майбутню діяльність групи.

### Поради

Оскільки і лекція, і бесіда передбачають пасивну участь, необхідно використовувати в своїй практиці такі засоби, які б давали групі максимальну можливість включення в процес навчання.

1. Матеріал.

Особливо необхідно враховувати природу та порядок надання інформації. Якщо необхідно, щоб аудиторія сприймала матеріал, він повинен стимулювати мислення та мотивувати діяльність. Малоймовірно,

що перераховування фактів викличе жвавий інтерес. Більш динамічний підхід – підібрати матеріал, який буде зацікавлювати та надихати групу.

2. Легкість запам'ятовування.

Додаткова перевага відібраної інформації полягає в тому, що цікавий матеріал викликає реакцію групи, а значить – сприяє запам'ятовуванню.

3. Динамічність викладу.

Слід робити акцент на позитивних моментах, а не на негативних. Інформація повинна інтригувати аудиторію. Такі фрази як «Є ще одне цікаве питання...», «Я впевнений, що багатьох з вас зацікавить...», «Одне із самих цікавих відкритів...» дають групі відчути, що лектор ділиться з нею цінним досвідом.

В той же час вирази, подібні наступним: «Я не вважаю...», «Якщо б ви були б здатні...» можуть сприяти відчуженню групи і створювати відчуття ігнорування нею знань та досвіду.

4. Використання запитань.

Одним із самих простих і разом з тим ефективних способів, які привертають увагу групи є застосування риторичних запитань «Хто з вас не стикався...», «Чи хотіли б ви...», які стимулюють процес групового мислення, і реакція на них з'являється навіть в тих випадках, коли відсутні безпосередні умови для її вираження.

5. Візуальна підтримка.

І, нарешті, ще один спосіб для підвищення інтересу аудиторії – це супровід ключових моментів повідомлення різноманітними ілюстраціями. Використання слайдів, надписів, фліпчарту є додатковим стимулом, який викликає зорову реакцію.

### Переваги лекції

Відносно легка підготовка з боку лектора та можливість надання великої кількості інформації необмеженій кількості слухачів протягом досить короткого періоду часу.

### Недоліки лекції

Слухачі знаходяться в пасивній позиції, що значно знижує ефективність засвоєння інформації.

## ДИСКУСІЯ

Опис

Дискусія – вільний вербальний обмін знаннями, ідеями чи думками між тренером та учасниками групи.

Підхід

Дискусія як метод має тенденцію обмежуватись одним питанням чи темою та будується в певній послідовності. Дискусія в багатьох випадках зачіпає емоційну сферу учасників групи, однак вона не повинна перетворюватись у гарячу суперечку. Важливим елементом дискусії є демонстрація своїх поглядів на те чи інше питання, повністю виключається в ході дискусії можливість перебивати одне одного: говорить один – решта слухають.

### Поради

1. Розподіл часу та підготовка.

Оскільки наявність системного підходу суттєво відрізняє дискусію від простої бесіди, незмінним правилом є виділення достатнього часу для обговорення. Часові рамки повинні обговорюватись до початку дискусії. Це гарантує жвавість проходження процесу та досягнення необхідних висновків.

2. Планування.

Неможливо заздалегідь запланувати усі аспекти дискусії, але можна підготувати приблизний ескіз теми. Він повинен:

- знайомити з темою;
- встановлювати межі дискусії;
- демонструвати мету дискусії;
- налічувати ряд основних питань, які контролюють хід дискусії та забезпечують її спрямованість і стимуляцію у випадку, коли активність учасників буде згасати.

3. Створення відповідного середовища.

Найкраще дискусія проходить у дружній атмосфері, вільній від обмежень.

4. Функції ведучого.

Роль ведучого у проведенні дискусії найбільш наближена до ролі посередника. Він слідкує за активністю учасників. В кінці дискусії він узагальнює основні пункти, висловлені групою, та підсумовує усі досягнуті висновки.

### Переваги дискусії

1. Демонстрація розуміння.

Дискусія забезпечує умови, згідно яких досягається розуміння теми, яка обговорюється. Вона надає учасникам можливість перевірити свої судження і установки стосовно винесених на обговорення питань.

2. Активна передача знань.

У випадках, коли матеріал, що обговорюється, йде в розріз з основними установками окремих учасників групи, коли виникають неоднозначні трактування тієї чи іншої теми – дискусія найкращий шлях передачі знань.

3. Активна взаємодія.

При правильній організації та дотриманні правил проведення, потенційно дискусія передбачає високий рівень залучення учасників.

### Недоліки дискусії

1. Відхилення від теми.

Найбільша небезпека, яка криється під час застосування даного методу – це відхилення від задекларованої теми. Утримувати групу в необхідному руслі дозволить періодичне повторення предмету, теми та мети дискусії.

2. Сильна залежність від групи.

Якість дискусії в значній мірі визначається глибиною знань і досвіду учасників.

## МОЗКОВИЙ ШТУРМ

Опис

«*Мозковий штурм*» – це метод, при якому всі учасники можуть вільно (без критики і оцінювання з боку ведучого та інших учасників) висловлювати будь-які свої думки, навіть абсурдні та фантастичні, щодо поставленого питання або проблеми.

«Мозковий штурм» використовується, коли потрібно:

- розкрити зміст того чи іншого поняття;
- знайти шляхи вирішення проблемної ситуації;
- з'ясувати, що учасники знають та як ставляться до того чи іншого питання, проблеми, явища тощо.

При проведенні «*мозкового штурму*» ведучому необхідно:

- чітко сформулювати питання чи проблему;

- обов'язково записувати всі висловлювання та пропозиції учасників у тому вигляді, в якому вони прозвучали (переформулювати висловлювання або сформулювати його по-іншому можна тільки при згоді учасника);
- надати можливість висловитися всім бажаючим;
- заохочувати всіх учасників до висловлювання думок та пропозицій.

### Підхід

Успіх «мозкового штурму» залежить від двох головних принципів. Перший з них спирається на теорію синергетики: група може напрацьовувати при спільній роботі ідеї вищого класу, ніж при індивідуальній роботі тих самих учасників. Це відбувається завдяки груповій взаємодії та осмисленню. Наступний принцип спирається на креативність мислення на момент генерації ідей. Креативність мислення проходить три стадії:

- генерація ідеї;
- оцінка та аналіз цієї ідей;
- застосування ідей до конкретної ситуації.

Креативність мислення проявляється саме тоді, коли оцінки висловлюються лише після того, як запропоновані усі можливі варіанти рішень.

### Поради

Можна виділити шість основних правил проведення «мозкового штурму»:

1. Відсутність критики.

Вільний потік ідей можливий за умов відсутності страху бути критично оціненим, оскільки критика в даному випадку може розцінюватись як неприйняття не стільки ідей, скільки особи, яка цю ідею висуває. Також не варто показувати, що ідея не має цінності, ігноруючи при цьому вклад у спільну справу будь-кого чи демонструючи це невербальними засобами.

2. Заохочення ідей.

Ведучий повинен зробити акцент на кількості пропозицій, а не на їх якості, оскільки на стадії оцінки у кожного з'явиться можливість висловитись стосовно тієї чи іншої пропозиції.

3. Рівноправність учасників.

Найкращий спосіб уникнути домінування одного чи кількох членів групи – встановити схему, коли учасники висловлюють свої думки по черзі. Ця процедура може призвести до затримки процесу, зробивши його

більш формалізованим, однак це компенсується за рахунок включення в роботу усіх учасників.

4. Свобода асоціацій.

Щоб отримати оптимальну кількість пропозицій не слід накладати обмеження на процес висловлювань. Будь-яка ідея варта розгляду.

5. Запис усіх ідей.

Письмове фіксування ідей та пропозицій надихає учасників на подальші роздуми.

6. Час для осмислення.

Як тільки усі ідеї та пропозиції будуть висловлені, слід групі дати час для осмислення, аналізу та пошуку альтернативних підходів.

### Переваги «мозкового штурму»

1. Заохочення до креативного мислення.

*«Мозковий штурм»* є одним із небагатьох способів генерації ідей з використанням структурованої процедури. Адже саме існування правил «мозкового штурму» слугує причиною його високої ефективності.

2. Вихід за межі стандартного мислення.

В процесі колективної роботи зменшується шанс обминути продуктивну ідею.

3. Простота.

*Мозковий штурм* – це метод, який легко зрозуміти та застосовувати. Він не вимагає високотехнологічного обладнання чи довготривалої підготовки. Одночасно його результати можна швидко оцінити.

### Недоліки мозкового штурму:

- висока ступінь залучення учасників. «Мозковий штурм» спрацює лише тоді, коли учасники спроможні висловити пропозиції, які стануть доробком усієї групи;
- неповнота процесу.

Реальні переваги ідей та пропозицій, які учасники висловлюють в ході «мозкового штурму», можуть бути оцінені лише за межами навчальної аудиторії.

## РОЛЬОВА ГРА

Опис

Рольова гра – *це метод навчання, при якому учасники, виконуючи ролі в заданих уявлюваних ситуаціях, набувають певних знань та відпрацьовують необхідні навички.*

Рольова гра проводиться для того, щоб:

- визначити ставлення учасників до зазначених тем;
- отримати власний досвід вирішення певних проблем;
- сформувати в учасників свідому власну позицію щодо обговорюваних ситуацій та питань;
- напрацювати навички безпечної відповідальної поведінки.

Для проведення рольової гри ведучому необхідно:

- організувати чітке розподілення ролей між учасниками (ведучий може робити це сам, або учасники визначаються самостійно) так, щоб кожний учасник мав роль;
- слідкувати, щоб ролі учасниками обиралися добровільно;
- попередити учасників, що при виконанні ролі не обов'язково використовувати власні імена;
- слідкувати, щоб після закінчення виконання учасниками поставлених завдань група підтримувала їх оплесками;
- після закінчення гри обов'язково провести з учасниками «вихід з ролей». Для цього наголосити, що гру закінчено, і всі знову стають тими, ким вони є в реальному житті;
- у разі виконання учасником негативної ролі після «виходу з ролі» надати йому доброзичливу підтримку: запропонувати групі подякувати, назвати учасника його реальним іменем, сказати комплімент і обов'язково поаплодувати.

### Підхід

Для того, щоб отримати максимальну користь від рольової гри, запропоновані ситуації повинні бути максимально наближеними до реального життя. Інструкція до рольової гри повинна детально описувати всі аспекти ситуації. Разом з тим, вона не повинна ставити жорстких умов, які б створювали перешкоди учасникам групи виразити своє ставлення стосовно того, як потрібно діяти в даному випадку. Завдання рольової гри – створення моделей поведінки, характерних для повсякденного життя та для цілком реальних осіб. Слід підкреслити, що саме поведінка, а не вияв творчих здібностей та талантів учасників, є основою для подальшої дискусії. Ті учасники групи, які не приймають безпосередньої участі в розігруванні ситуації, беруть на себе функції спостерігачів.

### Поради

1. Детальна розробка плану.

Правильне проведення рольової гри приносить неоціненну користь учасникам. Подібні вправи слід використовувати в середині

тренінгових занять, коли група здатна подолати опір, який характерний для початку тренінгу.

2. Використовувати рольові ігри слід коректно.

Ефективність рольової гри обумовлена її життєвістю та новизною переживань. Якщо використовувати рольові ігри без вагомих на те причин, їх ефект буде зведено нанівець.

3. Творчість – основа рольової гри.

Тренінгові заняття краще будувати таким чином, щоб наступним елементом після теоретичного матеріалу була рольова гра, яка на практиці закріплює основні теоретичні принципи.

### Переваги рольових ігор

1. Отриманий досвід зберігається довгий час.

«Навчання через дію» – один із самих ефективних способів навчання та отримання досвіду. Власні переживання запам'ятовуються та зберігаються протягом тривалого часу.

2. Задоволення.

У більшості випадків рольова гра передбачає порівняно безболісний та приємний спосіб отримання знань та навичок.

3. Розуміння того, як поводять себе інші.

Рольова гра дає розуміння того, як відчувають себе інші люди, стикаючись з певними ситуаціями. Це розуміння може стати цінним досвідом навчання: може розвивати вміння оцінювати передумови поведінки інших.

4. Безпечні умови.

Рольова гра надає можливість учасникам засвоїти та закріпити різноманітні моделі поведінки. Перевагою проведення рольових ігор в режимі тренінгового заняття слугує саме середовище.

### Недоліки рольових ігор

1. Штучність.

Успішність рольової гри цілком залежить від умов проведення: якщо група відчує, що сценарій гри нереалістичний за своєю суттю та не враховує деталей практичної діяльності, цінність гри буде втрачена, а її мета не буде досягнута.

2. Легковажне ставлення зі сторони учасників.

Якщо мета вправи не має ґрунтовних пояснень і не зроблений акцент на вдалості демонстрації поведінки (а не акторських здібностей), існує небезпека, що рольова гра буде сприйматись як забава.

3. Елемент ризику.

Гра стане результативною тоді, коли група готова до її реалізації. Якщо учасники боятимуться «втратити обличчя», приймаючи участь у грі, використання даного методу буде неефективним. Той факт, що виконання вправи контролюється, лише посилює напругу. Рольову гру слід використовувати лише тоді, коли група подолає тривожність і відчує, що її самооцінці ніщо не загрожує.

## ОБГОВОРЕННЯ

Це метод, який передбачає активний обмін думками, враженнями, знаннями та досвідом між усіма учасниками тренінгу.

Обговорення проводиться для того, щоб узагальнити та підвести підсумки проведеної роботи; щоб учасники усвідомили, сформували або змінили своє ставлення та переконання щодо обговорюваних питань.

При проведенні обговорення ведучому необхідно: задавати тільки відкриті питання, формулювати їх коротко та конкретно: відкрите питання не підводить до однозначної відповіді «так» чи «ні», воно, як правило, починається зі слів: «Що...?», «Коли...?», «Який...?», «Чому...?», «Як...?»; бути уважними до всіх, забезпечувати всім учасникам рівні можливості в обговоренні; дякувати за питання та висловлювання; утримувати обговорення в руслі заданого питання чи поставленої проблеми.

## РОБОТА В МАЛИХ ГРУПАХ

Це метод, який полягає в організації виконання певних завдань групами з кількістю учасників від трьох до семи осіб. Робота малих груп завершується презентацією колективної співпраці й обговоренням її результатів у великій групі.

Цей метод використовується для того, щоб кожен учасник мав можливість ефективно засвоїти інформацію, висловити і обговорити свої думки, напрацювати певні навички; організувати взаємодію між учасниками і згуртувати групу,· підвищити активність учасників.

Організовуючи роботу в малих групах, ведучому необхідно: використовувати різноманітні форми і прийоми об'єднання учасників в малі групи; чітко ставити завдання і визначати час на його виконання; під час самостійної роботи малих груп надавати необхідну допомогу, додаткові пояснення та підтримку; познайомити учасників з правилами роботи в малих групах та розподілити ролі. Важливо слідкувати, щоб

кожного разу ці функції виконували інші учасники. Ролі в малій групі можуть бути наступні: секретар, спікер, хронометрист. Для ефективної роботи в малих групах запропонуйте учасникам дотримуватись наступних правил:

1. Швидко розподілити «ролі» (краще за бажанням кожного);
2. У процесі роботи кожен може висловлювати власну думку (наприклад, по черзі);
3. Коли один говорить – інші слухають;
4. Обговорюються ідеї, а не особистість;
5. Група прагне прийти до спільної думки.

## МЕТОДИКА ЗАПИТАНЬ

Запитання – це простий і дуже ефективний прийом навчання.

Методика організації запитань і відповідей різноманітна і часто залежить від використовуваних типів запитань. Наступні типи запитань найбільш ефективні з погляду засвоєння матеріалу. Кожен з них вимагає певної послідовності дій.

*Запитання всім*

1. Поставте запитання.
2. Почекайте, поки учасники добровільно дадуть відповідь.

Цей метод стимулює процес мислення, оскільки питання звернене до всіх і учасники не впевнені, хто ж із них відповість на нього. Думає вся група.

*Пряме запитання*

1. Назвіть ім'я учасника, який повинен відповісти на запитання.
2. Зробіть паузу (порахуйте до двох).
3. Поставте запитання.

Цей метод дозволяє дисциплінувати як «базік», так і тих, що «дрімають», і може також використовуватися стосовно найбільш сором'язливих учасників. Називаючи спочатку ім'я, тренер переконується в тому, що учасник зверне увагу на запитання і таким чином уникне можливого конфузу.

*Комбіноване запитання*

1. Поставте запитання.
2. Зробіть паузу (порахуйте до двох).
3. Назвіть ім'я того, хто відповідатиме.

Цей метод дозволяє привернути увагу учасників і уникнути при цьому тривалої паузи очікування, коли хто-небудь з них добровільно відповість на запитання. Питання спочатку задається всім учасникам, а потім з їх числа вибирається той, хто відповідатиме.

*Релейне запитання*

1. Учасник ставить запитання.

2. Тренер повторює запитання, звертаючись за відповіддю до учасників.

Часто учасники самі ставлять запитання тренерові. Необхідно пам'ятати при цьому, що набагато краще, якщо відповіді дають самі учасники, аніж це для них робить тренер. Цей метод дає учасникам можливість самостійно знайти відповідь, використовуючи інформацію, яка вже була надана їм раніше.

*Риторичне запитання*

1. Поставте запитання.

2. Не чекайте відповіді учасників.

Цей метод дозволяє привернути увагу учасників. Запитання не вимагає відповіді. З нього цілком очевидно, що той, хто запитував, сам дасть на нього відповідь або відповідь на нього настільки очевидна, що не вимагає озвучування.

### Що можна і чого не можна робити, ставлячи запитання?

Можна:

1. Розподіляти запитання рівномірно між учасниками.
2. Ставити пряме запитання неуважному учасникові, «тихоням».
3. Спочатку використовувати прості запитання, потім – більш складні.
4. Знову сформулювати запитання, якщо воно незрозуміле. (Боріться з бажанням відповісти на поставлене запитання самостійно!)

Не можна:

1. Ставити запитання «по колу».
2. Ставити довгі і складні запитання.
3. Ставити запитання, що підказують відповідь. Часто такі запитання починаються або закінчуються словами «чи не так».
4. Дуже часто використовувати закриті запитання. Вони обмежують діапазон відповіді, шанс відповісти правильно зводиться до 50 %. Ці запитання можна ефективно використовувати, щоб «розбудити» слухача, який дрімає.

5. Ставити двозначні запитання, тобто запитання, які можна тлумачити по-різному. Вони викликають плутанину і суперечки.

### Про що слід пам'ятати, ставлячи запитання?

Перш, ніж поставити запитання, необхідно вирішити:

1. Який тип запитання буде використаний?

2. Чи буде запитання відкритим або закритим?

3. Які слова будуть використані у формулюванні запитання?

Чітке, коротке запитання, що зачіпає одну проблему, примушує слухачів зосередити увагу на швидкій, правильній відповіді.

Не чітко сформульоване, двозначне запитання, що зачіпає декілька проблем, примушує зосередитися на самому запитанні і на тому, що ж мається на увазі.

### Міжнародні стандарти тренерської компетентності (The Competent Trainer Standard) (International Board of Standards for Training, Performance and Instruction, 1988):

*analyze course materials* – здатність визначати потребу групи в навчанні й адаптувати матеріали курсу з урахуванням специфіки роботи і виявлених потреб в навчанні;

*analyze learner information* – знання аудиторії та її очікувань;

*assure preparation of the instructional site* – переконаність у тому, що все необхідне для навчання напоготові, є в наявності, знаходиться в робочому стані;

*establish and maintain instructor credibility* – здатність встановлювати довірчі стосунки з аудиторією, уміти завоювати довіру групи;

*manage the learning environment* – здатність управляти процесом навчання, керувати дискусією, відстежувати групову динаміку і т. ін;

*demonstrate effective communication skills* – володіння навичками ефективної комунікації;

*demonstrate effective presentation skills* – володіння навичками ефективної самопрезентації, особливу увагу приділяти «мові тіла»;

*demonstrate effective questioning skills and techniques* – здатність «вловити суть», уміння чітко формулювати свої думки, володіти навичками і технікою задавання питань;

respond appropriately to learners' needs for clarification or feedback – вміння заохочувати діалог і зворотний зв'язок;

*provide positive reinforcement and motivational incentives* – здатність запалити ентузіазм у тих, хто навчається, викликати їх на позитивне мислення, надихати на застосування знань;

*use instructional methods appropriately* – уміння використовувати і поєднувати різні способи (міні-лекції, дискусії, кейси, письмові вправи) і інструменти навчання (відеосюжети, сучасні ділові ігри тощо);

*use media effectively* – уміння користуватися оргтехнікою: PC, Power Point, проектором, мультимедійним проектором, відеомагнітофоном, відеокамерою;

*evaluate learner performance* – здатність до аналізу: спроможність оцінити, наскільки учасники/слухачі успішно справляються із завданнями;

*evaluate delivery of instruction* – здатність до самооцінки: оцінити точність настановних формулювань до завдань для учасників/слухачів, послідовність викладу; оцінити, чи вдається досягати цілей навчання;

*report evaluation information* – здатність максимально точно, повноцінно і коректно представити інформацію, отриману під час підготовки і проведення тренінгу в письмовому або усному вигляді з аналізом (інтерпретацією) й оцінкою результатів навчання.

### Практичні поради ведучому

Проведення тренінгу є достатньо складною процедурою, яка вимагає від ведучого певних знань і вмінь.

До уваги тих, хто виступатиме ведучим ми пропонуємо низку практичних порад.

### Підготовка до тренінгу

1. Підготуйте тренінгове приміщення належним чином: слід оглянути приміщення заздалегідь, перевірити освітлення, рівень шуму, наявність достатньої кількості стільців, розташування туалетних кімнат.

2. Надайте або надішліть учасникам запрошення, в яких необхідно повідомити про дату, час, місце проведення тренінгу, маршрут проїзду, умови (харчування, оплата проїзду).

3. Обов'язково проконтролюйте, щоб усі учасники отримали надану інформацію.

4. Перевірте наявність усіх необхідних матеріалів та обладнання (фліпчарт, маркери, папір, скотч, ножиці, канцтовари, бейджі-картки із інформацією про учасника тренінгу).

5. Якщо ви плануєте використовувати технічне обладнання (відеомагнітофон, демонстраційне обладнання), попередньо перевірте його робочий стан.

6. Роздаткового матеріалу готуйте більше, ніж потрібно для очікуваних учасників.

7. Тему, завдання та план дня слід також заздалегідь написати на ватмані (аркуші фліпчарту).

### Початок роботи

1. Потурбуйтеся про те, щоб зустріти учасників (якщо ваше приміщення важко знайти, необхідно призначити відповідального, який зустрічатиме учасників, або напишіть детальні вказівки).

2. Перевірте приміщення – його необхідно провітрити, розставити стільці.

3. Розпочинаючи першу зустріч, тренер обов'язково повинен представитися, назвати тему тренінгу.

4. Перед викладенням основного матеріалу поясніть учасникам основні складові елементи тренінгу.

5. Обговоріть з учасниками всі організаційні питання.

### В процесі тренінгу

1. Посміхайтесь! Спілкуйтеся привітно.

2. Не говоріть дуже голосно.

3. Намагайтеся не користуватися записами, конспектами.

4. Вживайте зрозумілі для учасників терміни. У разі необхідності підготуйте для них невеличкий глосарій.

5. Використовуйте синій маркер для написання тексту, а червоний – для підкреслювання.

Маркер зеленого кольору використовуйте тільки в тих випадках, коли без нього не обійтися.

6. Особливу увагу приділяйте чіткому зрозумілому формулюванню завдань для учасників.

### Запитуйте учасників, чи зрозуміли вони, що треба робити.

7. У разі, якщо учасникам доведеться працювати в малих групах, звертайтеся до них з пропозицією об'єднатися (а не поділитися по групах).

8. У випадках, коли група не відповідає відразу на Ваше запитання, не поспішайте, тримайте паузу. Подумки порахуйте до 10, а потім спробуйте перефразувати запитання або підвести учасників до висновку.

9. Пам'ятайте про час, намагайтеся дотримуватись регламенту, але головне – досягнути бажаного результату, а не дотриматися запланованого регламенту.

### Завершення тренінгу

1. Пам'ятайте, що закінчення тренінгу, як і його початок, запам'ятовуються найбільше.

2. Наприкінці тренінгу слід підвести підсумки щодо змісту виконаної роботи, а також надати учасникам можливість поділитися своїми враженнями.

3. Простежте, щоб усі запитання, які виникали в учасників, знайшли свої відповіді, щоб уся інформація була зрозумілою.

4. Нагадайте учасникам про дату, місце проведення, тему наступної зустрічі.

### Після тренінгу

1. Проаналізуйте й занотуйте Ваші спостереження щодо роботи на тренінгу.

2. Зафіксуйте труднощі, які виникали у Вашій роботі, та обговоріть їх з досвідченим колегою, думці якого Ви довіряєте.

3. Перегляньте програму, подумайте над тим, що потребує вдосконалення або змін.

### Стилі навчання

Девід А. Колб, на підставі своїх досліджень, стверджує, що існують різні способи та стилі для найкращого засвоєння інформації при навчанні. Насправді у однієї особи рідко спостерігається тільки один стиль, за яким вона навчається, однак для розуміння існуючих різниць нижче представлено чотири «чисті типи».

### Конкретний досвід (КД) – «АКТИВІСТ»

Особи, котрі надають перевагу таким формам навчання, роблять наголос на безпосередньому контакті з людьми і ситуаціями. Звичайні відчуття у цьому випадку є важливішими, ніж системні підходи до ситуації. Важливими є досвід, стосунки з іншими людьми, чутливість до почуттів та відчуттів. Такі особи не схильні до складних теоретичних роздумів, вони потребують конкретних прикладів та конкретного досвіду.

| Сприймають: | Не сприймають: |
|---|---|
| незалежність діяльності;<br>самостійне мислення;<br>обмін досвідом;<br>практичне застосування навичок;<br>доброзичливих вчителів;<br>персоналізованого ставлення до своєї діяльності. | теоретичного викладення;<br>читання;<br>авторитетів;<br>колективного, а не індивідуального трактування. |

### Рекомендовані інтерактивні методи роботи

- ситуаційні вправи-кейси;
- рольові ігри;
- робота в малих групах.

### Спостереження і рефлексія (СР) – «СПОСТЕРІГАЧ»

Особи, котрі налаштовані на рефлексію (роздуми) та спостереження зазвичай є інтровертами. Віддають перевагу навчанню, вислуховуючи різні думки, спостерігаючи, виробляючи свій власний погляд на справу. Не люблять брати участь у практичних вправах, в яких проявляється суспільна експозиція.

| Сприймають: | Не сприймають: |
|---|---|
| експертизи;<br>інтерпретації;<br>дискусії. | рольових ігор;<br>ігор, в яких примушують брати участь;<br>оцінки, що їм дають інші учасники/учасниці. |

### Рекомендовані інтерактивні методи роботи:

- лекції;
- фільми;

- ситуаційні вправи;
- презентації;
- дискусії.

### Витягання висновків (Абстрактна Концептуалізація – АК) – «ТЕОРЕТИК»

Навчання відбувається через логічний аналіз ідеї, віднесення ситуації до теоретичної моделі або створення такої моделі. Діяльність – це систематичне планування. Такі особи не спрямовують своїх зусиль на людей, а тільки на речі або символи. Мають сильну потребу в авторитеті і саме цього очікують від тренера/тренерки.

| Сприймають: | Не сприймають: |
|---|---|
| узагальнення і побудову теорій;<br>розмірковування;<br>графіки, таблиці, порівняння даних;<br>добре систематизовані і структуровані дані. | надто великої самостійності;<br>розповідей про особисті відчуття;<br>вправ, пов'язаних із виявом емоцій і поведінки, а не думок. |

### Рекомендовані інтерактивні методи роботи:

- лекції;
- фільми;
- аналіз (вивчення ситуаційних випадків).

### Планування подальших дій (Активне Експериментування – АЕ) – «ПРАГМАТИК»

Навчається, спираючись на експериментування, здійснення впливу, зміну ситуації. Цікавиться практичним застосуванням. Важливими є діяльність і досягнення результатів. Такі особи зазвичай є екстравертами і не люблять довготривалої бездіяльності.

| Сприймають: | Не сприймають: |
|---|---|
| тренування навичок;<br>домашні завдання;<br>обговорення в малих групах;<br>розв'язування практичних проблем. | лекцій;<br>прискіпливого нагляду;<br>теоретичних розмірковувань. |

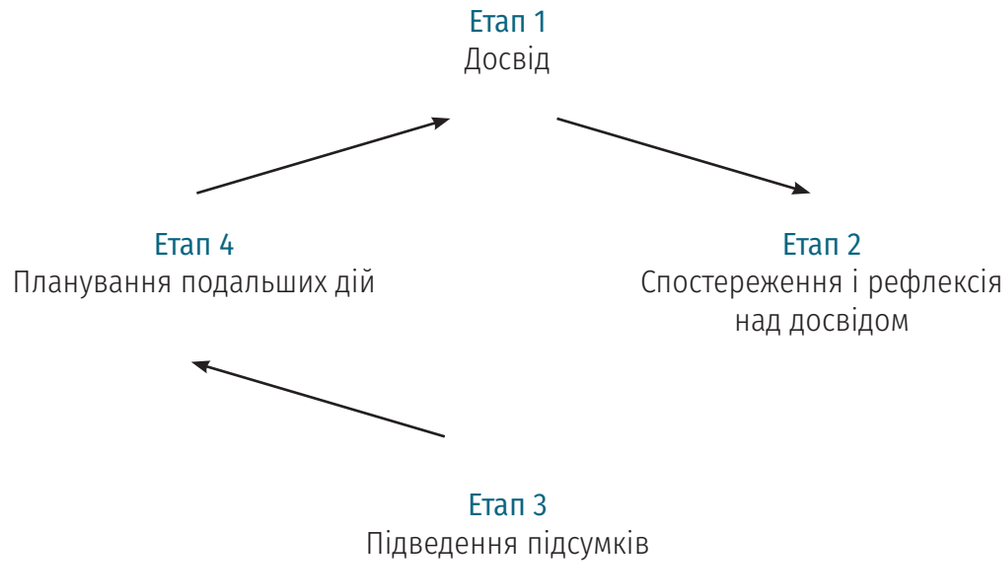
### Рекомендовані інтерактивні методи роботи:

- робота в малих групах,
- робота над проектами,
- вправи.

Д. Колб застерігав, що для повноцінного процесу навчання необхідними є як використання конкретного досвіду, рефлексійних спостережень і теорій, так і практичне застосування, бо якщо сконцентруватися тільки на одному, «улюбленому» стилі навчання, це може загрожувати так званим «паралічем навчання».
Крім того, за словами Кенні і Рейда «надзвичайно важливо для тренера розуміти, що сам він віддає перевагу своєму власному, даному йому від природи, стилю навчання і що при виборі технік він має враховувати цілі тренінгів, а також переваги та стилі навчання його учасників».
Процес навчання є більш успішним, якщо до нього активно залучаються учасники та учасниці із самими різними стилями навчання. Крім того, це дає можливість відкривати та розширювати інші канали отримання інформації, а не вчитися, використовуючи тільки самі сприйнятливі методи.

### Зміст тренінгу та черговість подій

Черговість подій може бути запроектована згідно з циклом навчання Д. Колба




Інші можливі варіанти черговості подій:

| | |
|---|---|
| Від: Відомого | До: Невідомого |
| Від: Конкретного | До: Абстрактного |
| Від: Загального | До: Часткового |
| Від: Простого | До: Складного |

Надбудова (наступні тренінгові події базуються на навичках, здобутих у попередніх подіях).

# ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ


1. Абсалямова К. З. Булінг у середовищі молодшої школи – соціально-психологічні й особистісні аспекти/К. З. Абсалямова, О. Л. Луценко // Вісник Харк. нац. ун-ту імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія.– 2013.– № 1046.– С. 216–221.
2. Альтернативные модели спорта (серия: Спорт, духовные ценности, культура. Вып. четвертый). Сб.– М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998.
3. Взаимоотношение спорта и политики с позиций гуманизма (серия: «Гуманистика соревнования. Вып. третий): Сб. ст./ Сост. и ред.: В. И. Столяров, Д. А. Сагалаков, Е. В. Стопникова.– М.: Центр развития спартианской культуры; Фонд спорта и культуры мира, 2005.
4. Ващекин Н. П. Глобализация и устойчивое развитие/Н. П. Ващекин, М. А. Мунтян, А. Д. Урсул. – М., 2002.
5. Вебер А. Б. Устойчивое развитие как социальная проблема/А. Б. Вебер. – М., 1997.
6. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія/П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович; М-во освіти і науки України; Волинський національний університет імені Лесі Українки.– Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009.– 219 с.
7. Инновационные методы обучения в гражданском образовании/В. В. Величко, Д. В. Карпиевич, Л. К. Кирилюк.– Мн.: «Медисонт», 2001.– 168 с.
8. Згуровский М. Украина в глобальных измерениях устойчивого развития https://zn.ua/SCIENCE/ukraina_v_globalnyh_izmereniyah_ustoychivogo_razvitiya.html
9. Международный спорт и олимпийское движение с позиций гуманизма (серия «Гуманистическая теория и практика спорта». Вып. первый): Сб./Сост. и ред. В. И. Столяров, С. И. Курило, Е. В. Стопникова. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГУФК, 2000.
10. Навчання здоров'ю: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч.-метод.посіб/Рекомендовано як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Міністерством освіти і науки України (Лист МОН № 1/11–1178 від 22.12.2010 р.)/Н. В. Зимівець, В. С. Петрович, О. Ю. Закусило; за ред. Н. В. Зимівець.– Луцьк: Волин. нац. ун-т Лесі Українки, 2010. – 360 с.

11. Столяров В. И. Гуманистическая культурная ценность современного спорта и олимпийского движения/В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. второй: Сб.: – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 141–314.
12. Пособие для тренеров/О. Порайко, Л. Бесонова, Л. Руденко и др.– К.: Н.П.М.– 2002.
13. Посібник для тренерів з проведення просвітницьких занять з населенням з питань репродуктивного здоров'я і планування сім'ї/В. Вереніч, О. Голоцван, Н. Карбовська, Т. Литвинова/USAID/JSI, Програма «Здоров'я жінок України», 2012. – 135 с.
14. Подростки групп риска к инфицированию ВИЧ: Книга для тренера: уч.-метод. пособ./Е. В. Аноприенко, Т. В. Журавель, Ж. В. Пархоменко/ под общ. ред. Т. В. Журавель.– К.: ПЦ «Фолиант», 2012.– 252 с.
15. ЮНІСЕФ. «Активні школи». Посібник для вчителів: як залучити дітей до активності?
16. ЮНІСЕФ, Центр досліджень Innocenti, 2010р. «Захист дітей від насильства у спорті. Огляд прикладів з розвинених країн».
17. ЮНІСЕФ, травень 2011р. «Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ».
18. National Alliance of Sport For the Desistance of Crime «Наша Теорія змін: визначення ролі спорту для розвитку у запобіганні та припиненні злочинної поведінки». Д. Ноубл, благодійна організація New Philanthropy Capital, Д. Коулман, група «Другий шанс».
19. Посібник для практичних працівників «Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри». Швейцарська академія розвитку.
20. Sport and Humanism: Proceedings of the International Workshop of Sport Sociology in Japan. – Gotenba, 1988.
21. Szegner Heneriette D. Sustainable Quality of Life Through Sport in Europe // Kosiewicz Jerzy, Obodynski Kazimierz /eds./. Axiological Dimensions of Sport – Practical Aspects.– Rzeszow, 2004. – P. 31–46.

# ДОДАТКИ

## РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

# ДОДАТОК А

## Інформація щодо діяльності Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та складової «Спорт заради розвитку» проекту «Сприяння соціальній згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб на сході України»

Дитячий фонд ООН, ЮНІСЕФ (англ. UnitedNationsChildren'sFund, UNICEF, pronounced /ju:nɨsɛf/) спеціалізована структура ООН, створена 11 грудня 1946 року.

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) є світовим лідером з захисту прав та інтересів дітей. Фонд працює у понад 190 країнах заради захисту та підтримки дітей, починаючи з раннього віку і до початку дорослого життя. Визнаючи, що добробут дітей тісно пов'язаний із станом матерів, ЮНІСЕФ також працює заради покращення здоров'я та освіти і захисту прав матерів. Програми Фонду фінансуються з добровільних внесків фізичних осіб, компаній, закладів та урядів.

Представництво Фонду в Україні відкрито у 1997 році. Більше інформації на сайті www.unicef.org.ua. Представництво ЮНІСЕФ в Україні реалізує програми, що відображають прагнення країни досягти Цілей розвитку тисячоліття.

В 2016–2017 роках ЮНІСЕФ реалізує проект «Сприяння соціальній згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб на сході України». Цей проект включає багато складових. Зокрема, створення нових місць у дитячих садках, підтримка сімей та робота з соціально вразливими дітьми на ранній стадії, а також створення нових громадських центрів для залучення молоді.

В рамках даного проекту реалізується складова «Спорт заради розвитку». головною метою якої є розробка та впровадження програми партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін.

Також в рамках складової «Спорт заради розвитку» було закуплено спортивний інвентар для 302 шкіл у п'яти східних областях, будуть побудовані нові спортивні майданчики, а також вже відбувся волейбольний турнір для школярів, участь у якому взяли понад 3600 школярів. Попереду ще чекає футбольний турнір UNICEFFootballCup для 5,5 тисяч учасників. Реалізація цієї програми стала можливою за фінансової підтримки Німецького банку розвитку KFW.

Подальше впровадження програми «Спорт заради розвитку» буде реалізовуватися через проведення 20 тренінгів. На цих заходах пройдуть навчання близько 650 вчителів із 302 шкіл п'яти областей, відібраних в рамках проекту. Очікується, що подальше впровадження навчання силами національних тренерів триватиме впродовж наступного року і буде сфокусоване на п'яти областях Східної України – підконтрольних районах Донецької та Луганської областей, Харківській, Дніпропетровській та Запорізькій областях, з перспективою, у разі досягнення успішних результатів, на всій території України.

Програма «Спорт заради розвитку» є новаторською для України. Але її ефективність вже доведена багатьма країнами, в якій вона активно реалізовується.

# СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНІЙ ЗГУРТОВАНОСТІ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ НА СХОДІ УКРАЇНИ

БЮДЖЕТ: **30 МЛН. ДОЛ. США (27,6 МЛН. ЄВРО)**

ТРИВАЛІСТЬ: **18 МІСЯЦІВ**

Проект сприяє соціальній згуртованості та стійкості внутрішньо переміщених осіб і приймаючих громад у Харківській, Дніпропетровській, Запорізькій областях та у підконтрольних Уряду України районах Донецької та Луганської областей.

КОМПОНЕНТИ ПРОЕКТУ:

## ОСВІТА: ДИТЯЧІ САДКИ

**7 500**
нових місць у дитячих садках

**1 000**
вчителів проходять навчання задля поліпшення дошкільної освіти

**65**
батьківських об'єднань проходять підготовку з формування життєвих навичок та соціальної згуртованості

**13 000**
дітей отримують кращу дошкільну освіту

## СПОРТ ДЛЯ РОЗВИТКУ, МИРУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ

Більша кількість дітей та молодих людей беруть участь у спортивних заходах. Це допомагає їм опанувати навички командної роботи і вирішення конфліктів, догляду один за одним, створення соціальних зав'язків та відчуття командної приналежності

Спортивний інвентар для
**30**
**ШКІЛ**

**650**
вчителів, психологів та соціальних працівників проходять підготовку з використання спорту для навчання миру та соціальній згуртованості

Футбольні та волейбольні змагання для
**3 600**
дітей та підлітків

## ЗАХОДИ ПІДТРИМКИ НА РАННІЙ СТАДІЇ

Більша кількість дітей та їхніх сімей мають доступ до послуг раннього втручання для дітей молодшого віку з інвалідністю, ризиком набуття інвалідності або проблемами здоров'я, послуг спрямованих на подолання бідності, наслідків конфлікту і розширення можливостей для розвитку дітей

Будуть створені мобільні бригади, що забезпечать охоплення сільських та віддалених районів послугами раннього втручання

**400**
фахівців проходять підготовку з надання послуг раннього втручання

**10 000**
соціально вразливих дітей, в т. ч. діти з інвалідністю, отримають кращий доступ до послуг підтримки на ранній стадії розвитку

## УЧАСТЬ МОЛОДІ

Внутрішньо переміщені молоді люди та приймаючі громади мають можливість взяти участь у малих соціальних проектах для вираження власної думки і сприяння позитивним змінам у своїх громадах

**1 300**
дітей та молодих людей отримують допомогу в реалізації власних соціальних проектів або розробці власного креативного контенту

**20**
громадських центрів для залучення молоді

**26 000**
дітей, молодих людей та осіб, що про них піклуються, мають можливість взяти участь у молодіжних заходах

# ДОДАТОК Б

## Вхідна анкета

Ім'я (за бажанням)_____

Навчальний заклад (за бажанням)_____

Будь-ласка, поставте «Х» напроти Вашого варіанту відповіді

| ТВЕРДЖЕННЯ | Абсолютно не погоджуюся | Не погоджуюся | Дещо не погоджуюся | Нейтрально | Дещо погоджуюся | Погоджуюся | Повністю погоджуюся |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Знання та розуміння ініціативи «Спорт заради розвитку» | | | | | | | |
| 1. У мене достатньо знань та розуміння ініціативи «Спорт заради розвитку», щоб пояснити цю концепцію іншим учителям. | | | | | | | |
| 2. Мої знання достатні для того, щоб з'ясувати, наскільки ініціатива «Спорт заради розвитку» пов'язана з моєю роллю в якості вчителя фізкультури. | | | | | | | |
| Пропагування, підтримка та сприяння ініціативі «Спорт заради розвитку» в Україні. | | | | | | | |
| 3. Я володію вміннями і компетенцією, достатньою для того, щоб виступати в підтримку внеску ініціативи «Спорт заради розвитку» в національні пріоритети розвитку. | | | | | | | |
| 4. У мене є можливість для того, щоб виступати в підтримку внеску ініціативи «Спорт заради розвитку» в національні пріоритети розвитку. | | | | | | | |
| 5. Я володію вміннями і компетенцією для того, щоб підтримати розробку програм проти цькувань і знущань «Спорт заради розвитку» у ЗНЗ. | | | | | | | |
| 6. У мене є можливість підтримати розробку програм проти цькувань і знущань «Спорт заради розвитку» у ЗНЗ.. | | | | | | | |

| ТВЕРДЖЕННЯ | Абсолютно не погоджуюся | Не погоджуюся | Дещо не погоджуюся | Нейтрально | Дещо погоджуюся | Погоджуюся | Повністю погоджуюся |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. Я володію вміннями і компетенцією, необхідною для підтримки впровадження програм проти цькувань і знущань «Спорт заради розвитку» у ЗНЗ. | | | | | | | |
| 8. У мене є можливість підтримувати впровадження програм проти цькувань і знущань «Спорт заради розвитку» у ЗНЗ. | | | | | | | |
| Проведення занять в рамках ініціативи «Спорт заради розвитку» для інших вчителів. | | | | | | | |
| 9. Я володію вміннями і компетенцією, необхідною для проведення занять «Спорт заради розвитку» для інших вчителів. | | | | | | | |
| 10. У мене є можливість проводити заняття «Спорт заради розвитку» для інших вчителів. | | | | | | | |
| Моніторинг та оцінка внеску програми «Спорт заради розвитку» в Україні. | | | | | | | |
| 11. Я володію вміннями і компетенцією, необхідною для здійснення моніторингу та оцінки програми «Спорт заради розвитку» в Україні. | | | | | | | |
| 12. У мене є можливість здійснювати моніторинг та оцінку програми «Спорт заради розвитку» в Україні. | | | | | | | |

# ДОДАТОК В

## «Скринька понять»

**Спорт** (англ. sport, походить від давньофранцузського фр. disport – «дозвілля», «розвага») – це усі форми фізичної активності, які сприяють підвищенню фізичної культури, покращенню психічного благополуччя і соціальної взаємодії, такі як ігри, відпочинок, організовані змагальні види спорту та історично притаманні окремій країні види спорту і ігри.

Не існує чіткого визначення спорту, що однозначно відокремлює власне спорт від інших видів дозвілля, хоча спроби визначити межі даного поняття робилися неодноразово. Сайт міжнародного конвенту «Спорт Аккорд», що об'єднує понад сто міжнародних спортивних федерацій, пропонує визначення спорту, до якого входять **такі критерії:** *елемент змагання; відсутність підстав для випадковості чи везіння; уникнення зайвого ризику здоров'ю та безпеці учасників і глядачів; ненанесення навмисної шкоди живим істотам; відсутність монополії єдиного виробника на необхідне обладнання* (Definitionofsport (англ.). SportAccord).

Для різних людей спорт має різне значення. У цьому посібнику *спорт* визначається як усі форми фізичної активності, які сприяють хорошій фізичній формі, психічному здоров'ю та соціальній взаємодії та включає в себе гру, розваги, випадкові, організовані спортивні заходи або спорт як змагання, а також спорт або ігри корінних народів. Водночас, основна увага в цьому дослідженні зосереджена на участі дітей у організованій спортивній діяльності.

Для ЮНІСЕФ, *спорт* включає в себе «всі форми фізичної активності, які сприяють фізичній культурі, психічному здоров'ю та соціальній взаємодії: гра, відпочинок, побіжний, організований або змагальний спорт, та спортивні змагання або ігри корінних народів». Гра – як різновид спорту, це будь-яка фізична активність, яка є веселою для її учасників. Вона часто є неструктурованою і проходить без нагляду з боку дорослих. Розваги є більш організованими, ніж гра, і зазвичай передбачають фізично активне дозвілля.

Поняття «*сталий розвиток*» походить від англ. sustainable development – постійно підтримуючий розвиток. Вперше термін «сталий розвиток» введений в доповіді «Наше спільне майбутнє», яка була представлена в 1987 р. Всесвітньою комісією ООН з навколишнього

середовища і розвитку під керівництвом Гру Харлем Брунтланд. Цим терміном позначалася така модель розвитку суспільства, при якій задоволення життєвих потреб нинішнього покоління людей досягається не за рахунок позбавлення цієї можливості майбутніх поколінь. Концепція сталого розвитку вперше була визначена як стратегічна мета світової спільноти на міжнародній конференції ООН з проблем екології в Ріо-де-Жанейро в 1992 році.

Основним завданням сталого розвитку проголошується задоволення людських потреб і прагнень. Необхідною передумовою сталого розвитку є задоволення найбільш важливих для життя потреб всіх людей і надання всім можливості задовольняти свої прагнення до кращого життя в рівній мірі.

Інструмент – засіб, спосіб що застосовується для досягнення або здійснення чого-небудь.

Спорт як потужний інструмент навчає вселюдським цінностям, таким як повага до опонента, прийняття правил, обов'язкових для виконання усіма, командна робота та чесність.

Спорт – «це практичний та економічно ефективний спосіб, що сприяє досягненню Цілей розвитку тисячоліття ООН. Спорт – це не розкіш, а надзвичайний засіб сприяння розвитку та досягненню цілей миру». (*Виконавчий директор ЮНІСЕФ Керол Белламі*).

Саме тому 6 квітня відзначається Міжнародний День Спорту заради розвитку та миру. «Спорт сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню добробуту, сприяє терпимості, взаєморозумінню і миру, соціальній інтеграції та досягненню рівності. Спорт розширює права і можливості жінок і дівчаток, а також інвалідів. Він є вкрай важливим елементом якісної освіти в школах. Спорт розкриває, надихає і об'єднує» (Пан Гі Мун).

# ДОДАТОК Г

Інформаційні матеріали до вправи «Спорт в контексті сталого розвитку»

## Частина 1. Глобальні цілі сталого розвитку.

Цілі сталого розвитку (ЦСР) (англ. SustainableDevelopmentGoals (SDGs)), офіційно відомі як «Перетворення нашого світу: порядок денний в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» (англ. Transformingourworld: the 2030 AgendaforSustainableDevelopment) – набір цілей для майбутнього міжнародного співробітництва, які замінили собою Цілі розвитку тисячоліття в кінці 2015 року. Ці цілі планується досягати з 2015 по 2030 роки.

Резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: Порядок денний розвитку в галузі сталого розвитку на період до 2030 року» визначає 17 цілей та 169 завдань розвитку. ЦСР слугують орієнтирами для встановлення цілей на національному рівні та моніторинговим інструментом для вимірювання суспільного прогресу в 193 країнах світу.

17 цілей сталого розвитку (ЦРТ) – наше спільне бачення людства і соціальний договір між світовими лідерами та людьми» (*Бан Кі-мун – Генеральний секретар ООН*).

Ці цілі і завдання будуть стимулювати в найближчі 15 років діяльність в областях, що мають величезне значення для людства і планети.

### Глобальні цілі сталого розвитку до 2030 року.

(відповідно до резолюції Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: Порядок денний розвитку у галузі сталого розвитку на період до 2030 року», схваленої 25 вересня 2015 року, A/RES/70/1)/Неофіційний переклад).

### Цілі сталого розвитку

Ціль 1. Подолання бідності у всіх її формах та усюди.

Ціль 2. Подолання голоду, досягнення продовольчої безпеки, поліпшення харчування і сприяння сталому розвитку сільського господарства.

Ціль 3. Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.

Ціль 4. Забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх.

Ціль 5. Забезпечення ґендерної рівності, розширення прав і можливостей усіх жінок та дівчаток.

Ціль 6. Забезпечення наявності та раціонального використання водних ресурсів і санітарії для всіх.

Ціль 7. Забезпечення доступу до недорогих, надійних, стійких і сучасних джерел енергії для всіх.

Ціль 8. Сприяння поступальному, всеохоплюючому та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх.

Ціль 9. Створення стійкої інфраструктури, сприяння всеохоплюючій і сталій індустріалізації та інноваціям.

Ціль 10. Скорочення нерівності всередині країн і між ними.

Ціль 11. Забезпечення відкритості, безпеки, життєстійкості й екологічної стійкості міст і населених пунктів.

Ціль 12. Забезпечення переходу до раціональних моделей споживання і виробництва.

Ціль 13. Вжиття невідкладних заходів щодо боротьби зі зміною клімату та його наслідками.*

Ціль 14. Збереження та раціональне використання океанів, морів і морських ресурсів в інтересах сталого розвитку.

Ціль 15. Захист та відновлення екосистем суші та сприяння їх раціональному використанню, раціональне лісокористування, боротьба з опустелюванням, припинення і повернення назад (розвертання) процесу деградації земель та зупинка процесу втрати біорізноманіття.

Ціль 16. Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях.

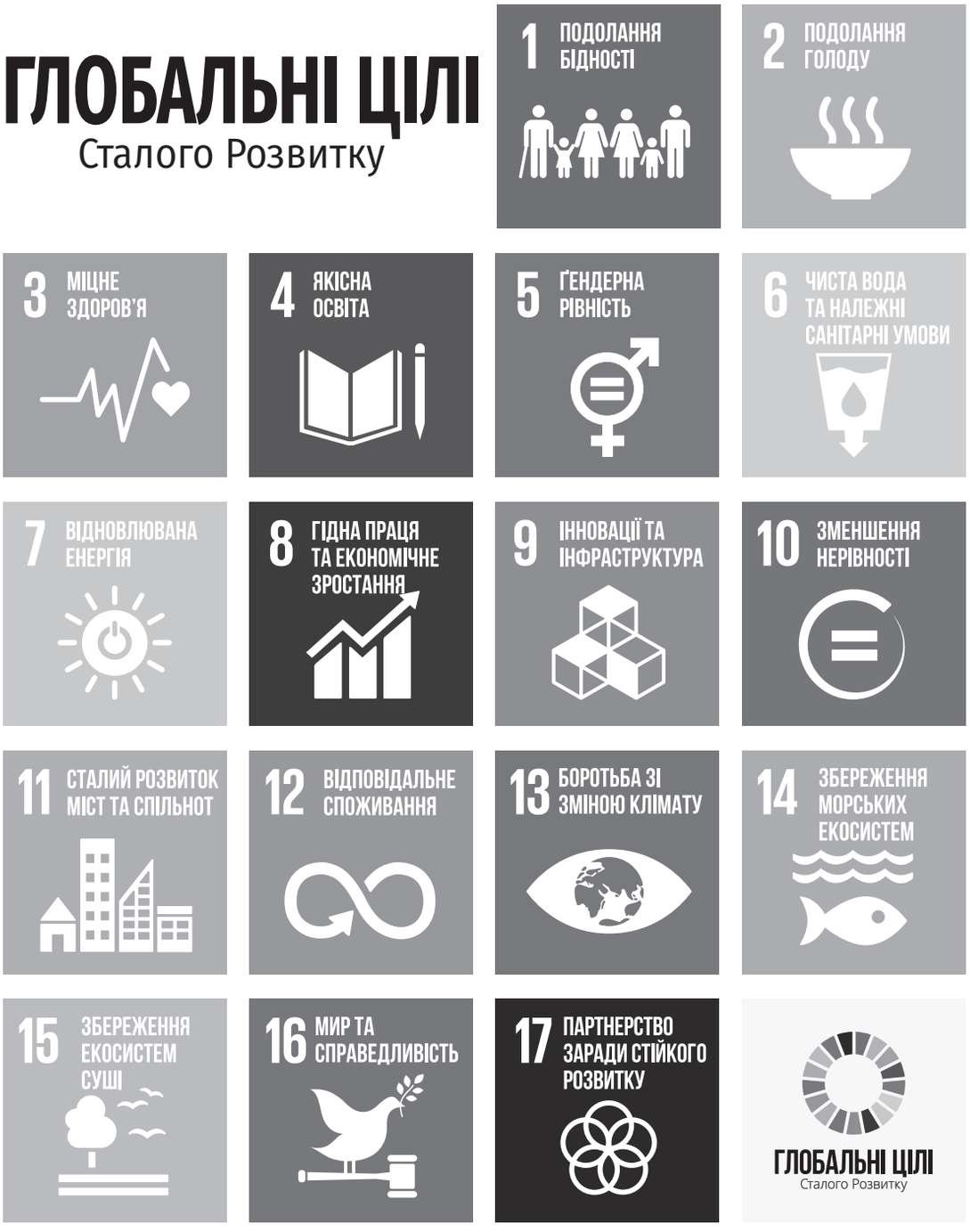
Ціль 17. Зміцнення засобів здійснення й активізація роботи в рамках Глобального партнерства в інтересах сталого розвитку.

---

* Визнаючи, що Рамкова конвенція Організації Об'єднаних Націй про зміну клімату є головною міжнародною міжурядовою основою для узгодження заходів глобального реагування на зміну клімату.

За даними Конференції ООН з торгівлі та розвитку, на виконання нових цілей знадобиться від 3,3 до 4,5 трлн дол. на рік.

## Інфографіка Глобальних цілей сталого розвитку



## Частина 2. Які головні завдання було визначено українцями в контексті сталого розвитку?

У 2015 році Цілі сталого розвитку (ЦСР) були затверджені світовими лідерами на Саміті ООН зі сталого розвитку. Резолюція Генеральної Асамблеї ООН «Перетворення нашого світу: Порядок денний розвитку у галузі сталого розвитку на період до 2030 року» визначає 17 цілей та 169 завдань розвитку. Для урахування громадської думки у стратегічному плануванні на засадах «не залишити нікого осторонь», Уряд України, на чолі з Міністерством економічного розвитку і торгівлі, разом із Представництвом Організації Об'єднаних Націй в Україні успішно провели консультації з громадськістю у 10 областях України. Ці заходи також мають за мету сприяти відновленню довіри людей у формування позитивного образу майбутнього країни.

Національні пріоритети. Більшість учасників обласних консультацій погодились, що головним пріоритетом є Ціль 16 (Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях). Такий вибір є цілком природним, з огляду на тривалу кризу, в якій опинилась країна. Ціль 16 була обрана найбільш важливою для України в Черкасах, Дніпрі, Маріуполі, Сумах, Тернополі та Запоріжжі.

Другою за пріоритетністю була Ціль 8 (Сприяння поступальному, всеохоплюючому та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх). Вона була обрана найважливішою для таких міст як Луцьк, Чернівці та Ужгород, а також опинилась у списках семи інших груп.

Третьою за пріоритетністю стала Ціль 3 (Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці), яка посіла перше місце у Житомирі, а також була обрана групами учасників у шістьох інших містах.

У національних консультаціях взяли участь близько 300 представників урядових установ, агентств Організації Об'єднаних Націй в Україні, Національної академії наук України, громадськості та експертного середовища.

Під час національних консультацій обговорювалися 17 ЦСР за такими групами: Стале економічне зростання та зайнятість; Справедливий соціальний розвиток; Ефективне, підзвітне та всеохоплююче управління і справедливість для всіх; Екологічна рівновага та

розбудова стійкості. Підсумки національних консультацій стануть основою для розроблення національної доповіді «Цілі Сталого Розвитку: Україна».

Більшість учасників національних консультацій погодились, що головним пріоритетом є ціль 1 (Подолання бідності у всіх її проявах).

Другою за пріоритетністю була Ціль 8 (Сприяння поступальному, всеохоплюючому та сталому економічному зростанню, повній і продуктивній зайнятості та гідній праці для всіх).

Третьою за пріоритетністю стала Ціль 3 (Забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці).

Четвертою за пріоритетністю була Ціль 9 (Побудова стійкої інфраструктури та сприяння сталому розвитку індустріалізації та впровадженню інновацій).

П'ятою за пріоритетністю була Ціль є 16 (Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях).

## Частина 3. «Спорт заради розвитку» у міжнародній перспективі. Яким може бути внесок спорту у вирішення проблем у сфері сталого розвитку

Держави-члени ООН затвердили 17 універсальних Глобальних цілей в галузі сталого розвитку, покликаних забезпечити мирне, справедливе, гідне майбутнє і широкі можливості для всіх людей. Разом вони складають комплекс взаємопов'язаних і неподільних пріоритетів для людей, для планети, для забезпечення процвітання, партнерства та світу. Пан Гі Мун – восьмий генеральний секретар ООН-підкреслив, що для досягнення цих Глобальних цілей необхідно задіяти потенціал спорту і спільними зусиллями добиватися побудови кращого майбутнього.

«Мета діяльності ООН з просування спорту полягає не стільки у розвитку спорту та появі нових чемпіонів, як у використанні можливостей спорту для більш комплексної діяльності з розвитку та миробудівництва» (сьомий генеральний секретар ООН Кофі Аннан).

Навмисне використання спорту, ігор та рухової активності є дієвим, практичним та ефективним інструментом, який вносить вклад у досягнення цілей сталого розвитку та розбудови миру.

### Яким може бути внесок спорту у вирішення проблем у сфері сталого розвитку?

Приклад.

*Глобальна ціль*: Гарне здоров'я.

Завдання: зниження на 10 % недостатньої фізичної активності до 2020 року.

Кількість смертей щороку, яким можна було б запобігти, якби люди вели достатньо активний спосіб життя (5.5 мільйонів).

*Глобальна ціль*: Сталі міста і населені пункти.

Програма ООН з населених пунктів (ООН-ХАБІТАТ) рекомендує, щоб у межах міської зони 15 % припадало на зелені зони, до яких належать і спортивні майданчики та зони відпочинку і дозвілля та спортивні поля. Активні міста та населені пункти є здоровішими, більш безпечними та цілісними, зеленішими та характеризуються вищим добробутом.

Політики використовують спорт як один з основних засобів для досягнення низки соціальних, культурних та політичних цілей, у тому числі:

- охорона здоров'я та благополуччя – зниження показників ожиріння, захворювань серця та діабету II типу серед дітей, популяризація фізичної активності;
- соціальне включення – просування ідей ґендерної рівності та релігійної і культурної толерантності;
- освіта, особистий та соціальний розвиток – навчання лідерству, підвищення самооцінки та зниження показників підліткової вагітності;
- скорочення злочинності;
- мир та соціальна згуртованість – відбудова громад, що постраждали від військових дій.

### «Спорт заради розвитку» у міжнародній перспективі.

23 серпня 2013 року в Нью-Йорку в штаб-квартирі ООН Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй оголосила 6 квітня «Міжнародним Днем Спорту заради Розвитку та Світу». Цей день відзначається на щорічній основі країнами-членами ООН та іншими організаціями-партнерами з метою зміцнення ролі, яку відіграє спорт в житті суспільства, будь то пропаганда здорового способу життя, підвищення доступності занять спортом або використання спорту як інструменту для досягнення стійкого розвитку в регіонах, що потерпають від конфліктів, бідності або нерівності. Це рішення ООН стало історичним кроком у визнанні спорту як інструменту для досягнення розвитку.

- Спорт – це потужний соціальний інструмент, який об'єднує людей з різним національним, культурним, релігійним, мовним та соціально-економічним походженням.
- Спорт відіграє важливу роль у поліпшенні фізичного і психічного здоров'я, підтримці активної громадської позиції та соціальної інклюзії.
- Спорт – це хороша стартова точка для навчання життєвим навичкам та просування здорового способу життя, у тому числі цінностей підтримання фізичної форми, належного харчування та прийняття рішень, які позитивно впливають на стан здоров'я.

На рівні ООН працюють:

- Міжнародна робоча група з питань спорту заради розвитку та миру (SDP IWG) – міжурядова політична ініціатива, націлена на сприяння інтегруванню рекомендацій у сфері спорту заради розвитку та миру (SDP) в національні та міжнародні стратегії національних урядів у сфері розвитку.
- Спеціальний радник Генерального секретаря Організації Об'єднаних Націй з питань спорту заради розвитку та миру.
- Офіс Організації Об'єднаних Націй з питань спорту заради розвитку та миру.
- Міжнародна робоча група з питань спорту заради розвитку та миру.
- Реалізовано та реалізується в 148 країнах світу 2143 проекти у сфері спорт заради розвитку (37 видів спорту), до цієї діяльності долучено 2386 організацій.

## Частина 4. Програма ЮНІСЕФ «Спорт заради розвитку»

«Спорт – це практичний та економічно ефективний спосіб, що сприяє досягненню Цілей розвитку тисячоліття ООН. Спорт – це не розкіш, а надзвичайний засіб сприяння розвитку та досягненню цілей миру». Виконавчий директор ЮНІСЕФ Керол Белламі. Спорт – це одночасно і засіб досягнення великої кількості ключових завдань ЮНІСЕФ, і ціль сама по собі, яка стосується реалізації права кожної дитини на гру (стаття 31 Конвенції про права дитини).

Робота ЮНІСЕФ зі спорту ґрунтується на великій місії – гарантувати, що кожна дитина має право на гру, відпочинок і спорт в безпечному та здоровому середовищі – право, забезпечене в Статті 31 Конвенції про права дитини, а також в інших міжнародних договорах.

Спорт заради розвитку (СЗР) відноситься до використання спорту для досягнення глобальних цілей сталого розвитку. Ініціативи СЗР, як правило, діляться на дві категорії, що пов'язані між собою. Перші – це ті, що зосереджені на відстоюванні права дітей на гру, сприяючи більш активній участі в спорті, розвитку фізичного здоров'я і спортивних навичок, а також пов'язаних навичок, як то лідерство, етика, тімбілдінг, почуття власної гідності і взаємна підтримка. Друга категорія включає в себе ті ініціативи, які використовують спорт як засіб для підтримки програмних цілей ЮНІСЕФ.

ЮНІСЕФ приймає концепцію «Навчання через спорт» як всеосяжну зонтичну основу для всієї роботи зі Спортом заради Розвитку. Люди навчаються все своє життя. Основні цінності та життєві навички, якими спорт наділяє дітей, такі як робота в команді, дисципліна, справедливість і повага до інших людей – впливають на їх поведінку і допомагають їм домагатися своїх цілей і належним чином реагувати на події протягом всього свого життя та життя інших.

ЮНІСЕФ використовує СЗР для поширення своєї діяльності в шести пріоритетних середньострокового стратегічного плану: якісна освіта; статева (ґендерна) рівність; гарне здоров'я (виживання і розвиток дітей молодшого віку, запобігання, лікування ВІЛ/СНІДу та підтримка хворих на ці захворювання); захист дітей від насильства, експлуатації та жорстокого поводження, стійкі міста та спільноти; правозахист і партнерські зв'язки в області прав дітей.

*Гарне здоров'я.* Заняття спортом та фізичною активністю приносить молодим людям фізичну, соціальну та розумову користь, поліпшуючи їхню продуктивність та соціально-психологічне самопочуття. Фізична активність також є ефективним методом запобігання захворюванням. Окрім цих безпосередніх переваг, спорт також використовується як канал комунікації для просування здорового способу життя. Наприклад, в Індії національна збірна команда з крікету закликала своїх прихильників «перемогти» поліомієліт шляхом вакцинації їхніх дітей.

*Якісна освіта.* Спорт – це «школа життя», він навчає дітей та молодь таким важливим речам як цінність чесної гри, співпраця, командна робота, повага до себе та інших, а також позитивна конкуренція. В одному з досліджень було виявлено, що діти, які займаються фізичною активністю щонайменше п'ять годин на тиждень, отримують кращі оцінки у школі в порівнянні з тими, хто присвячує їй менше однієї години на тиждень. У багатьох країнах спорт використовується для популяризації освіти, особливо серед дівчат. Наприклад, у Зімбабве програма «Освіта молоді через спорт» закликає

дівчат ходити до школи та показувати позитивні приклади своїм громадам.

*Статева рівність.* Навички та цінності, які засвоюються через заняття спортом, є особливо важливими для дівчат. Спорт дає дівчатам шанс бути лідерками та підвищує їхню впевненість у власних силах. Враховуючи, що спорт традиційно вважається чоловічою сферою, участь дівчат у спорті сприяє досягненню ґендерної рівності за рахунок подолання цього стереотипу. Спортивні турніри для дівчат та жінок у багатьох країнах допомагають просувати цінності ґендерної рівності у спорті. Створення жіночих спортивних ліг сприяє доступу дівчат до спорту та гри. Зміцнюючи впевненість у власних силах та створюючи нові можливості, спорт надає дівчатам захист та підвищує їхні шанси на успіх у майбутньому. Результати досліджень, проведених Жіночою фундацією спорту (США), свідчать, що дівчата, які займаються спортом, мають утричі вищі шанси отримати повну середню освіту, на 92 % менше шансів почати вживати наркотики та на 80 % – завагітніти в підлітковому віці (у порівнянні з дівчатами, які не займаються спортом).

*Стійкі міста та спільноти.* Спорт створює безпечне середовище для дітей та підлітків і є здоровою альтернативою курінню, вживанню алкоголю та наркотиків. Заняття спортом допомагають дітям розвивати почуття приналежності, поліпшувати відносини з однолітками та дорослими та формувати навички командної роботи. Для вразливих дітей спорт може забезпечити необхідні умови та запобігти бездоглядності і життю на вулиці. У Бразилії підлітки, що мають проблеми із законом та перебувають під вартою поліції, грають у футбол, займаються дзюдо та гімнастикою. Спорт дозволяє їм виміщати агресію в позитивний спосіб. У Сьєрра-Леоне спорт використовується для того, щоб допомогти колишнім солдатам реінтегруватися в суспільство шляхом створення безпечного та сприятливого середовища, умов та формування відчуття зв'язку з іншими людьми.

*Мир та справедливість.* Спорт – це універсальна мова, і за умови правильного використання він може долати розбіжності та ізоляцію. Відтак, спорт може бути потужним інструментом підтримання миру. Спортивні програми в постконфліктних обставинах можуть стати важливим компонентом процесу відновлення. Спорт може створювати відчуття нормальності, порядку і необхідної структури та допомагати відновити довіру до інших. Спортивні програми також допомагають біженцям подолати травми, викликані переміщенням, створюють середовище та сприяють налагодженню спілкування між біженцями та місцевими громадами.

### Спорт та надзвичайні ситуації, пов'язані з конфліктною, пост-конфліктною чи гуманітарною кризою.

Все більше зростає порозуміння, що спорт і відпочинок грають важливу й унікальну роль в соціально-психологічних програмах для дітей та молоді, що постраждали від великих стихійних лих і конфліктів. За відсутності формальних шкільних структур в надзвичайних гуманітарних та післякризових ситуаціях, спорт може надати дітям відчуття нормального життя і безпеки. Розважальний набір ЮНІСЕФ став невід'ємним компонентом психо-соціальної підтримки, яку ЮНІСЕФ та партнери надають постраждалим дітям. Наприклад, після землетрусу в Гаїті, ЮНІСЕФ СО та Олімпійський комітет Гаїті організували спортивну діяльність в 52 таборах навколо Порт-о-Пренсі, допомагаючи тисячам дітей щодня. Ці заходи не тільки розважили переміщених дітей, що не могли піти в школу, а й поширили ключову інформацію з питань здоров'я, поваги, захисту і важливості освіти.

## Частина 5. ЮНІСЕФ «Спорт заради розвитку»

У Дитячому фонді ООН визнається, що спорт та гра мають велике значення для дітей. ЮНІСЕФ неухильно підтримує включення спорту та гри до своєї роботи у сфері міжнародного розвитку та захисту прав дітей. Організована фізична активність має безліч позитивних сторін: кращий стан здоров'я, успішність у навчанні та соціальні переваги є лише деякими з них. Відповідно до положень Конвенції ООН про права дитини, ЮНІСЕФ також послідовно захищає та просуває права дітей на відпочинок і гру, а також забезпечує врахування їхнього голосу у плануванні та проведенні спортивних заходів, у яких вони беруть участь.

Для багатьох людей у різних куточках світу спорт та гра безпосередньо та нерозривно пов'язані з поняттям дитинства. За допомогою гри діти досліджують світ, роблять винаходи та творять. Вони також розвивають соціальні навички, навчаються виражати свої емоції та набувають впевненості у власних силах та здібностях. Водночас, багато дітей не мають можливості навчатися та зростати через спорт і гру, що позбавляє їх одного з найважливіших відчуттів – досвіду дитинства.

Спорт не лише є одним з улюблених занять дітей. Він також приносить економіці мільярди доларів кожного року. З огляду на такі численні переваги, культурне значення та популярність, спорт визнається урядами як важливий політичний пріоритет.

З тих само причин уряди багатьох розвинених країн та міжнародні організації, як-от ЮНІСЕФ, почали використовувати спорт як засіб реалізації своїх програм допомоги для розвитку. Організація Об'єднаних Націй, у тому числі ЮНІСЕФ, вже давно проводить спортивні заходи та залучає відомих спортсменів до підвищення обізнаності та збору коштів на свою діяльність, а на початку 2000-х рр. вони почали використовувати потенціал спорту в більш систематичний спосіб.

Стратегії, які використовуються ЮНІСЕФ, передбачають розбудову спроможності вчителів та тренерів з питань усвідомлення і захисту прав дітей, а також включення індикаторів із захисту прав дітей до моніторингу своїх програм. Іншими важливими компонентами роботи ЮНІСЕФ у напрямку реалізації прав дітей є недискримінація та залучення дітей з інвалідністю і дівчат до своїх заходів.

### Захист дітей від насильства у спорті.

«Запобігання та протидія насильству, експлуатації та утискам є обов'язковою умовою для забезпечення прав дітей на життя, розвиток та благополуччя» – стратегія ЮНІСЕФ із захисту прав дітей, 2008 р.

### Стаття 19 Конвенції про права дитини дає визначення насильства:

«Усі форми фізичного та психологічного насильства, образи чи зловживання, відсутність піклування чи недбале і брутальне поводження та експлуатація, включаючи сексуальні зловживання, з боку батьків, законних опікунів чи будь-якої іншої особи, яка турбується про дитину».

### Визначення насильства ВООЗ (Глобальна доповідь з питань насильства та охорони здоров'я 2002 р.):

«Умисне використання фізичної сили чи влади або погроз силою чи владою проти самого себе, іншої особи, або групи осіб чи спільноти, яке або безпосередньо призводить, або з високою вірогідністю може призводити до травм, смерті, психологічної шкоди, порушень розвитку або позбавлення прав». У цьому документі насильство визначається в його найбільш широкому значенні, оскільки це явище охоплює фізичні, сексуальні на психологічні форми неналежного поводження, у тому числі утиски та напади».

Різні країни намагаються забезпечувати захист дітей від насильства дуже різними способами. Не існує єдиного підходу до того, з чого має складатися дієва система запобігання насильству, хоча у Глобальній доповіді з питань насильства проти дітей запропоновано приклади унікальних підходів. Слід з повагою ставитися до культурних цінностей кожної спільноти, але необхідно також визнавати і міжнародні стандарти забезпечення прав дітей та запобігання насильству

у спорті. Положення Конвенції про права дитини створюють міцні рамкові основи для визначення пріоритетів щодо захисту дітей у спорті.

Існують переконливі свідчення, що спорт приносить реальні та відчутні переваги у життя багатьох дітей. Для того, щоб зробити ці переваги можливими, необхідно налагодити співпрацю між усіма органами, відповідальними за спорт для розвитку та за захист дітей. Для цього Комітет ООН з прав дитини має проводити моніторинг дотримання прав дітей у спорті та забезпечувати, щоб омбудсмани (уповноважені з прав людини) держав-членів Конвенції поширювали свою діяльність і на сферу спорту. Таким чином, Комітет з прав дитини фактично стає «міжнародним наглядовим органом» із прав дітей у спорті. Окрім цього, кожна країна має призначити певний орган відповідальним за забезпечення захисту дітей у спорті на всіх рівнях: від школи або громади до спорту високих досягнень.

Що стосується спорту, насильство може виражатися різними способами, в тому числі:

- Психологічне пригнічення або знущання на основі статі, форми тіла або спортивних досягнень.
- Неналежний тиск на молодих спортсменів для досягнення спортивних результаті.
- Секс як умова для включення до команди або надання привілеїв чи переваг.
- Ритуали залучення до спорту, що пов’язані з фізичними травмами або сексуальним пригніченням (випробування для початківців).
- Режим харчування та втрата ваги, що призводить до розладів харчування, як-от анорексії або інших проблем зі здоров’ям.
- Побиття та інші форми фізичного покарання, які застосовуються для підвищення спортивних результатів.
- Допінг або використання речовин, які підвищують спортивні результати.
- Тиск з боку однолітків (людей рівного статусу) до вживання алкоголю або психоактивних речовин.
- Вимагання від молодих спортсменів брати участь у змаганні навіть тоді, коли вони травмовані;
- Використання фізичних вправ як покарань.
- Відмова у достатній кількості відпочинку або наданні допомоги[2].

Окрім цього, у спорті яскраво виражені ґендерні аспекти – тобто, спорт може закріплювати ґендерні розбіжності – нерівність, порядок або розподіл впливу між чоловіками і жінками в суспільстві. Хоча дівчатка і хлопчики можуть іноді грати разом у змішаних видах спортивної діяльності, в організованому спорті дівчата часто грають та змагаються з дівчатками, а хлопчики – з хлопчиками. Нарешті, ґендерні відмінності можуть легко стати фактором розрізнення: так, часто вважається, що хлопчики мають кращі спортивні навички, ніж дівчатка.

## Впливові особи у спорті

### Вчителі фізичної культури

Крім сімей та спортивних клубів, основні можливості участі в організованому спорті для дітей традиційно пов'язані з фізичним вихованням у школі. У початковій школі уроки фізичної культури часто проводяться класними керівниками, які не є профільними спеціалістами. Для багатьох дітей фізичне виховання є джерелом веселощів, активності та задоволення, і такі вчителі здійснюють значний вплив на їхнє життя. У деяких країнах проводиться чітке розмежування між фізичним вихованням та участю в спортивних змаганнях. Хоча для багатьох дітей школи є середовищем, пов'язаним з насильством[3], учителі мають потенціал запобігати насильству проти дітей та сприяти тому, щоб діти повідомляли про факти насильства та зверталися до відповідних соціальних служб. Для того, щоб такий механізм працював ефективно, необхідно проводити підготовку вчителів фізичної культури щодо того, як розпізнавати ознаки та прояви насильства. Належні педагогічні практики з фізичного виховання також можуть сприяти запобіганню насильству шляхом зміцнення впевненості у собі, чутливості до інших та самоусвідомленням серед дітей.

### Інклюзивний спорт

В усіх куточках світу дітям потрібен вільний час, простір та компанія, щоб насолоджуватися спортом та грою. Хоча потребу у заняттях спортом відчувають діти в усьому світі, далеко не всі можуть її задовольнити.

Соціальне виключення визначається як низка факторів, які позбавляють окремих осіб доступу до соціальних благ. Вони можуть бути пов'язаними з економічним становищем, статтю, культурними або політичними правами. Будь-яка дитина може бути виключеною з суспільства на основі низки соціальних або політичних факторів, у тому числі релігії, статі, національності, мови, місця проживання, фізичних або розумових здібностей, які призводять до дискримінації та вразливого становища у суспільстві.

Позбавлення дітей доступу до базових послуг та товарів, у тому числі належного харчування, охорони здоров'я та освіти, безпосередньо впливає на їхню спроможність брати участь у житті своїх громад та суспільства і нині, і в майбутньому.

Іноді фактори, які сприяють виключенню, можуть посилюватися та загострюватися внаслідок зловживання правами дітей або відсутністю уваги держави до дітей, які живуть на вулиці або поза традиційними сімейними структурами. У таких випадках виключення може стати настільки критичним, що діти та їхні проблеми стають невидимими – вони можуть позбавитися своїх прав, не ходити до школи, їхнє становище та потреби можуть бути проігноровані у державній політиці, статистиці та програмах. Іноді дітей позбавляють можливості взаємодії із суспільством внаслідок стигми, яку застосовують проти них через розумову або фізичну інвалідність.

Спорт може стати засобом подолання цих бар'єрів та сприяння включенню дітей, які часто залишаються на узбіччі. Повноцінна участь у спортивних заходах може створювати переваги для людей, які зазвичай є соціально виключеними, у два способи:

- Шляхом зміни того, як суспільство сприймає можливості різних груп населення: за допомогою спорту діти, незалежно від своєї статі, можливостей та походження, можуть об'єднуватися (іноді навіть вперше в житті) та робити те, що раніше здавалося нездійсненним і їм самим, і суспільству, а також бачити, як це роблять інші. Це допомагає долати стигму та дискримінацію і змінювати ставлення тих, хто має право дозволяти або забороняти дітям брати участь у фізичній активності.
- Шляхом зміни того, як самі діти бачать себе та свої можливості: спорт розширює можливості дітей визнавати власний потенціал та просувати зміни у суспільстві, щоб вони могли його повноцінно реалізувати.

Прикладом соціальної інклюзії є сприяння участі дітей з інвалідністю в житті громади/суспільства. Люди, які мають інвалідність, складають приблизно 10 % населення світу. Майже 80 % з них живуть у країнах з низьким рівнем доходу; більшість є бідними та мають обмежений доступ до базових послуг, у тому числі реабілітаційної допомоги, або не мають такого доступу взагалі. Спорт є способом, за допомогою якого можна залучати дітей до життя їхніх громад, що робить більш наповненим життя і самих дітей, і їхніх громад. Інклюзія – це шлях до подолання багатьох перешкод. Інклюзивні суспільства є справедливими, і спорт є хорошою точкою для початку руху в цьому напрямку.

# ДОДАТОК Д

## Приклади з різних країн

### 1. РУАНДА: Спорт для миру і злагоди

Основна мета програми ЮНІСЕФ з підтримки спорту в Руанді – сприяти інтеграції дітей-сиріт та інших вразливих дітей до своїх громад шляхом участі в спортивних заходах з іншими дітьми. Головна увага приділяється тому, щоб забезпечити участь таких дітей у спортивних заходах, та щоб за рахунок цього громада почала краще їх сприймати. Проект спрямовано на просування та поліпшення фізичного і фізично-соціального розвитку дітей.

Завдання проекту полягають у підтримці та розширенні існуючих ініціатив у Руанді, у тому числі спортивних заходів як складових навчання, шкіл, дружніх до дітей, та програм із захисту прав дітей. Зокрема, проект передбачає підтримку Програми, яку Дитячий Фонд ООН проводить спільно з Міністерством освіти Руанди, для подальшого включення спорту до навчальних планів як окремої дисципліни у школі. Унікальною особливістю при цьому є те, що у школах Руанди предмет, пов'язаний зі спортивними заняттями, називається «спорт і примирення». Ключова мета цієї програми – забезпечити використання спорту як засобу підтримки єдності серед учнів, що допомагає Руанді досягти примирення і відновлення після геноциду.

### 2. ГРУЗІЯ: Чемпіонат з футболу серед школярів

Починаючи з 2001 р., ЮНІСЕФ спільно з численними партнерами організовує чемпіонат з футболу серед дитячих та юнацьких команд на Кубок Президента Грузії. Це щорічний захід, який проводиться вже п'ять років поспіль. Чемпіонат дозволив відкрити нові таланти та об'єднати тисячі дітей та молодих людей навколо здорових спортивних заходів. Його мета – сприяти просуванню здорового способу життя та запобіганню шкідливим звичкам, зокрема, вживанню алкоголю та наркотиків серед дітей та молоді Грузії.

Організаторами турніру є Державна канцелярія Грузії, ЮНІСЕФ, місцева НУО «LosebNoneshvili», Міжнародний дитячий фонд та Федерація футболу Грузії. За оцінками, щороку участь у чемпіонаті беруть більше 45 тис. дітей з 2 тис. шкіл у країні.

У майбутньому ЮНІСЕФ планує більш активно просувати ініціативи, складовою яких є навчання (тренінги) для молоді з питань ВІЛ/СНІДу та прав дітей. Окрім цього, за допомогою фінансування Данського національного комітету у справах ЮНІСЕФ, Дитячий фонд ООН має намір розширити турнір для сприяння миробудівництву серед громад, що проживають у зонах конфлікту в Південній Осетії, Абхазії, у тому числі біженців з Чечні, які мешкають у Панкійській ущелині в Грузії.

### 3. КОЛУМБІЯ: Проект «Футбол для миру»

Реалізується у партнерстві між Верховним комісаром з миру Колумбії, Молодіжною програмою Колумбії, урядом та приватним сектором. У рамках проекту проводиться облаштування футбольних майданчиків на громадських ділянках для просування толерантності і навичок вирішення конфліктів. Проект допомагає громадам усвідомити, що всі діти, в тому числі ті, які беруть або брали участь у військових діях, мають права, і що жодна дитина не має бути виключена з суспільства та маргіналізована. Для утвердження ґендерної рівності дівчата і хлопці грають у командах разом. Якщо протягом розіграшу м'яча його не торкнулася жодна дівчинка, гол не зараховується. Цього року у проекті взяло участь приблизно 20 тис. підлітків та молодих людей віком від 11 до 22 років та близько 5 тис. тренерів з 50 міст і сіл. За оцінками, меседжами про важливість миру було охоплено більше 50 тис. жителів Колумбії.

### 4. ТУРЕЧЧИНА: Програма «Навчання сімей та дітей»

Закликає сім'ї з дітьми віком до шести років взяти участь в ігрових заходах, які проводяться для маленьких дітей. Під час цих заходів сім'ї дізнаються про важливість раннього розвитку дітей, харчування, грудного вигодовування та гри. Краще усвідомлюючи потреби своїх дітей щодо фізичного, психологічного та когнітивного розвитку, сім'ї можуть створювати сприятливе та інтерактивне середовище для навчання своїх дітей вдома.

### 5. ЗІМБАБВЕ: Програма «Навчання молоді через спорт»

Виконується під керівництвом самих молодих людей, вимагає від учасників продовжувати ходити до школи та бути волонтерами у своїх громадах. Основна мета, яка виконується за підтримки Зімбабвійської комісії зі спорту та відпочинку, національних та міжнародних

партнерів, – об'єднати молодих людей з допомогою спорту для того, щоб підвищити їхню обізнаність із питаннями ВІЛ/СНІДу та навчити їх життєвим навичкам, а також дати їм засоби для того, щоб вони могли просувати ці знання і навички серед своїх однолітків та показувати позитивні приклади у своїх громадах. Починаючи з 2000 р., програмою вже було охоплено 25 тис. молодих людей, половина з яких – дівчата.

### 6. УКРАЇНА: Проект «Сприяння соціальній згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб на сході України»

В 2016–2017 роках ЮНІСЕФ реалізує проект «Сприяння соціальній згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб на сході України». Цей проект включає багато складових. Зокрема, створення нових місць у дитячих садках, підтримка сімей та робота із соціально вразливими дітьми на ранній стадії, а також створення нових громадських центрів для залучення молоді.

В рамках даного проекту реалізується складова «Спорт заради розвитку», головною метою якої є розробка та впровадження програми партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін.

Також в рамках проекту Спорт заради розвитку було закуплено спортивний інвентар для 302 шкіл у п'яти східних областях, будуть побудовані нові спортивні майданчики, а також вже відбувся волейбольний турнір для школярів, участь у якому взяли понад 3600 школярів. Попереду ще чекає футбольний турнір UNICEF Football Cup для 5,5 тисяч учасників. Реалізація цієї програми стала можливою за фінансової підтримки Німецького банку розвитку KFW.

Подальше впровадження програми «Спорт заради розвитку» буде реалізовуватися через проведення 20 тренінгів. На цих заходах пройдуть навчання близько 650 вчителів із 302 шкіл 5 областей, відібраних в рамках проекту. Очікується, що подальше впровадження навчання силами національних тренерів триватиме впродовж наступного року і буде сфокусоване на 5 областях Східної України – підконтрольних районах Донецької та Луганської областей, Харківській, Дніпропетровській та Запорізькій областях, з перспективою, у разі досягнення успішних результатів, на всій території України.

Програма «Спорт заради розвитку» є новаторською для України. Але її ефективність вже доведена багатьма країнами, в яких вона активно реалізовується.

### 7. АВСТРАЛІЯ: Стратегія «Розвиток для всіх: реалізація програми допомоги Австралії з урахуванням проблем інвалідів на період 2009–2014 років»

Уряд Австралії приділяє велику увагу поліпшенню якості життя інвалідів по всьому світу шляхом реалізації стратегії «Розвиток для всіх: реалізація програми допомоги Австралії з урахуванням проблем інвалідів на період 2009–2014 років», в якій спорт є базовим механізмом досягнення цієї мети.

Австралійська програма партнерської співпраці в галузі спорту спрямована на вирішення масштабних пріоритетних проблем розвитку і проблем громад в країнах, що розвиваються: Африки, Азії, Латинської Америки і Карибського басейну; спорт використовується тут як основа для подолання соціальної ізоляції, для забезпечення соціальної згуртованості, поширення здорового способу життя та надання можливостей отримати освіту і висунення на лідерські позиції.

# ДОДАТОК Є

## Підлітки як особлива цільова група програми «Спорт заради розвитку»

Відповідно до визначення ВООЗ, підлітки – особи віком від 10 до 19 років (група включає ранній, середній і старший підлітковий вік); молодь – особи віком від 15 до 24 років; молоді люди – віком від 10 до 24 років.

Сьогодні населення планети наймолодше в її історії: більше половини мешканців світу – люди молодше 25 років. Із них 20 %, а це величезна кількість – 1,2 мільярда людей! – особи віком від 10 до 19 років.

Важливість підліткового здоров'я отримала офіційне визнання світової спільноти, що відображено в міжнародних угодах: підсумкових документах Міжнародної конференції з народонаселення і розвитку в Каїрі (1994), Європейській стратегії ВООЗ «Здоров'я і розвиток дітей і підлітків» (2005), а також у «Глобальних цілях сталого розвитку». Практика свідчить, що проблеми підлітків можуть бути вирішені лише за активного залучення самих підлітків і співпраці з ними.

Сьогоднішні підлітки – це ті діти, які народилися в досить складний час. Зміни в суспільстві не могли не позначитися на стані здоров'я сучасних підлітків загалом та репродуктивного здоров'я зокрема.

Для того, щоб підлітки та молодь змогли реалізувати свої життєві плани, вони мають бути здоровими і володіти певними знаннями та навичками, у тому числі й із питань репродуктивного та сексуального здоров'я.

Підлітковий вік – це час швидких змін, важких пошуків і набуття життєвого досвіду. Стрімкі фізичні та фізіологічні зміни – лише частина процесу дорослішання. Підліток – це вже не зовсім дитина, але ще не цілком доросла людина. Як говорив герой одного відомого фільму про себе та своїх 16-річних друзів: «Ми вже не на верхньому рівні дитинства, а на нижньому рівні дорослішання». Це дуже влучна характеристика підліткового віку.

Перехід від дитинства до підліткового віку супроводжується активізацією зростання і розвитку – фізичного, статевого, психосексуального та психосоціального. У пубертатному періоді відбуваються бурхливий ріст тіла й кінцівок, розвиток статевих залоз, а вслід за цим – і вторинних статевих ознак, що супроводжується зміною будови тіла та внутрішніх органів. Це збігається із завершенням фізичного та статевого

дозрівання, а також зі становленням сексуальності. Водночас у цьому віці рівень психосоціальної зрілості ще далекий від досконалості. Образно підлітка можна уявити як людину, що має тіло дорослого, але ще голову дитини. Урахування цих особливостей дає змогу зрозуміти й передбачити специфіку поведінки підлітків, зокрема її ризикованих для здоров'я форм.

У цей період вони стикаються із численними психологічними проблемами: намагаються стати незалежними від батьків, вчаться будувати свої стосунки з однолітками, формують для себе комплекс етичних принципів, швидко розвиваються інтелектуально, набувають почуття індивідуальної та колективної відповідальності. І це далеко не повний перелік змін у їхньому житті. Адаптуючись до нових обставин, підлітки водночас намагаються розв'язувати питання, пов'язані з власною сексуальністю: пристосовуються до нових відчуттів, уключаються в різні форми сексуальної активності, вчаться відрізняти скороминуче захоплення від почуття любові. Їм не вистачає відповідних знань – отож не дивно, що багато підлітків відчувають у цей період дискомфорт і невпевненість.

З іншого боку, підлітковий вік – це час відкриттів і щирості; період, коли фізичний розвиток у поєднанні з набуттям інтелектуальної й емоційної зрілості створюють відчуття піднесеності та свободи. Підлітковий вік – це не тільки період комплексів і пересторог, а ще й приємний і щасливий час бурхливого, неспокійного переходу від дитинства до дорослого життя. Така двоїста природа підліткового віку особливо яскраво проявляється в сексуальній сфері.

За такого підходу підлітковий вік може бути розділений на два надзвичайно важливих етапи: період статевого дозрівання (від початку появи вторинних статевих ознак до набуття здатності ефективного виконання репродуктивної функції) та період соціального дозрівання, коли людина формується як особистість і стає безперечною частиною спільноти дорослих людей.

*Особливостями підліткового віку* є проходження людиною періоду кризи в усвідомленні свого місця в житті, уявленні про нього, вимогах до себе й інших, такого етапу життя, коли людина сама починає відповідати за себе і приймати самостійні рішення. Уже до 13–14 років у підлітків формується абстрактне мислення – здатність до роздумів про можливості, а також порівняння реальності з тими подіями, які могли відбутися; оцінка й перевірка гіпотез, здатність передбачати та планувати. Це означає, що підліток на цьому проміжку свого життєвого шляху здатний повністю розуміти дорослих, самостійно вирішувати життєві ситуації, а також відчувати, що для нього є актуальним зараз.

Основні вимоги підлітків:

- від авторитету батьківської влади до авторитету особистості батьків;
- від віри в авторитети – до вимагання доказів;
- від фактів – до пояснень;
- від дитячого підпорядкування – до прагнення спілкуватися з дорослими на рівних.

У підлітковому віці завершується формування емоцій. Досягнутий рівень психічного розвитку дає змогу формувати в підлітка такі важливі якості як емпатія (здатність співпереживати) й емоційна регуляція.

Типовими для підлітків негативними емоційними реакціями є тривожність та фрустрація. *Тривожність* – реакція на малу вірогідність уникнути небажаного впливу, це психічний стан, у розвитку якого основним чинником є невизначеність. *Фрустрація* – психічний стан, що характеризується пригніченим настроєм у поєднанні з напруженістю та тривожністю, який виникає у зв'язку з важко переборними або непереборними перешкодами на шляху реалізації наміченої мети або реалізації неусвідомлених установок.

Для багатьох підлітків захисними реакціями на стрес і тривогу можуть бути вживання наркотиків, алкоголю та початок статевого життя. Відволікаючими реакціями можуть виступати такі соціально нейтральні дії як ходіння по магазинах, прогулянки з друзями, телевізор, їжа, хобі, аскетизм. Особлива роль належить телефонним розмовам. Часті та тривалі, вони видаються безглуздими для дорослих та нервують їх. Але для підлітків – дуже емоційні й насичені. Багато питань легше обговорювати, коли вони не бачать співрозмовника. При цьому досягається емоційна розрядка.

Підліток до 16–18 років зазвичай орієнтується на авторитети. Мораль підлітка, особливо раннього та середнього віку, ґрунтується на табу – так робити не можна, тому що не можна. У душі ці заборони нерідко дуже хочеться порушити. Лише до юнацького віку, в результаті досвіду, часто методом проб і помилок, приходить розуміння, що мораль і моральність – це визнання прав людей, повага принципів інших людей, розуміння доброго й поганого.

У процесі свого морального становлення підліток прагне і здатний побудувати систему цінностей, відмінну від батьківської, поглянути на світ іншими очима. Дорослішаючи, підлітки вимушені стикатися з тими аспектами моралі, які їм ще не траплялися:

- як ставитися до нещирості та лицемірства дорослих;
- як оцінювати однолітка, що вживає алкоголь чи наркотики;

- чи є сенс добре вчитися, якщо життєві реалії не завжди демонструють цю потребу;
- чи починати статеве життя і як ставитися до партнера.

У підлітків нерідко формується персональний міф – усвідомлення того, що вони такі унікальні, що є винятком зі звичайних законів природи й житимуть вічно, матимуть добре здоров'я. Це відчуття невразливості та безсмертя, імовірно, і лежить в основі ризикованих форм поведінки, недбалого ставлення до здоров'я.

Виняткової значущості набуває той факт, що саме в ході соціально керованої соціалізації (соціального виховання) у підлітка вперше з'являється усвідомлене ставлення до свого здоров'я. Якщо воно не буде сформоване на цьому етапі, його не буде й потім.

Для того, щоб досягти найвищої ефективності в процесі організації просвітницько-профілактичної роботи з підлітками, варто докладніше зупинитися на розкритті особливостей психосоціального розвитку людини.

Психосоціальна зрілість – досягнення відповідності між духовним розвитком і соціальними нормами. Це включає завершення шкільного навчання, отримання професії й оволодіння нею, зрілість як усвідомлення відповідальності, тобто здатність зрозуміти неправоту чи невідповідність свого вчинку, відповідальність за можливі негативні наслідки сексуальних стосунків.

Особливою детермінантою, яка здійснює значний вплив на роботу фахівців, які працюють з підлітками та учнівською молоддю, є с*ексуальність* підлітків і пов'язані з нею проблеми – ризикована поведінка, інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), зниження рівня репродуктивного здоров'я, небажана вагітність.

*Сексуальність* – це сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак, які роблять одну людину привабливою для іншої.

В Україні потік інформації сексуального характеру атакує підлітків через інтернет, телебачення, відеопродукцію, газети й молодіжні журнали без протидії у вигляді адекватної сексуальної освіти та профілактичних програм. Результат цього – зростання ризикованої поведінки підлітків, зокрема залучення їх до раннього статевого життя.

Більшість дорослих під словом «сексуальність» розуміють тільки статеве життя, тому вислів «сексуальність і підлітки» викликає в них обурення та різко негативну реакцію. Насправді сексуальність людини – це далеко не тільки фізична близькість. Це й формування тіла людини, її належності до чоловічої або жіночої статі, становлення чоловічих

і жіночих якостей, уміння спілкуватися та взаємодіяти з людьми протилежної статі, у тому числі й для створення сім'ї, народження дитини; формування таких вищих людських емоцій як любов, вірність, відданість. Інакше кажучи, це все те, без чого неможливе щасливе життя людини.

Сексуальність молодих людей – це природна потреба. Згадуючи свої підліткові роки, більшість із нас у числі найприємніших спогадів згадують першу закоханість, перший поцілунок. Сучасна молода людина також має право на реалізацію своєї сексуальності. Однак, на жаль, вона не завжди знає межі суспільно допустимої сексуальної поведінки, свої права й обов'язки.

У процесі формування власної сексуальності підліток – дівчинка та хлопець – замислюється над багатьма питаннями й вирішує цілком конкретні проблеми:

- вони хочуть знати, як змінюється їхня зовнішність у процесі дорослішання, який вигляд вони мають в очах інших і якими вони є насправді;
- вони пізнають власне тіло, його статеві потреби та реакції;
- вони навчаються любити та вступати в інтимні стосунки;
- у них формується власна система сексуальних цінностей.

*Під час обговорення всіх цих проблем із підлітками слід пам'ятати, що серед них немає однакових.*

Девіантна поведінка (що відхиляється від норми) – це поведінка особистості, яка не відповідає суспільним нормам і приносить шкоду особистості, оточуючим і самому суспільству в цілому.

Основними критеріями, що свідчать про девіантну поведінку, є наступні:

- поведінка підлітка відхиляється від найбільш важливих прийнятих в даному суспільстві і в даний час соціальних норм;
- поведінка і особистість, яка його проявляє, викликають несхвалення (негативну оцінку, осуд) з боку інших людей. Осуд викликає стигматизацію особистості, що може сприяти збереженню девіантної поведінки;
- поведінка завдає реальної шкоди самій особистості або оточуючим. Це можуть бути шкода здоров'ю особистості, її оточенню, матеріальні збитки тощо;

- розлад поведінки супроводжується різними проявами соціальної дезадаптації (але в той же час, соціальна дезадаптація може служити і самостійною причиною девіантної поведінки).

### Розрізняють декілька варіантів девіантної поведінки:

1. *Делінквентна поведінка* – це стійкий стереотип дій, що відхиляються від норми; дії носять характер правопорушень і проступків.

2. *Кримінальна поведінка* – поведінка, яка пов'язана з порушенням норм кримінального законодавства;

3. *Патохарактерологічна поведінка* – поведінка, яка обумовлена патологічними змінами характеру, що сформувалися в процесі виховання. При цьому, у виборі своїх вчинків людина керується неадекватними до ситуації мотивами.

4. *Психопатологічна поведінка* – поведінка, яка ґрунтується на психопатологічних симптомах і синдромах – проявах тих чи інших психічних розладів і захворювань.

5. *Аддиктивна поведінка* – поведінка, яка передбачає використання психоактивних речовин або специфічних активностей з метою відходу від реальності і отримання бажаних емоцій, до того як сформується залежність.

В результаті підліткової кризи, яка протікає в несприятливих умовах, гіперпроявів підліткових реакцій, наявності акцентуацій характеру, а також дефіциту умов нормального розвитку, формується особистість підлітка, практикуючого девіантну поведінку. Часто девіантна поведінка є для підлітка засобом протесту або ж компенсації своєї уявної чи явної ущербності. Для нього це може бути норма поведінки, яку він засвоював протягом усього процесу дорослішання у власній родині.

### Положення дітей та підлітків в Україні

За даними статистики Міністерства Охорони Здоров'я в Україні 50,2 % підлітків 15–18 років мають хвороби органів дихання. Смертність серед підлітків 15–18 років: нещасні випадки 62,9 %, хвороби нервової системи 7,3 %, хвороби серцево-судинної системи 4,7 %. Кількість підлітків, які починають статеве життя у віці до 15 років збільшилась з 30 % в 2006 р. до 36 % в 2014 р.

За результатами соціологічного дослідження, яке було проведено УІСД ім. О. Яременка, в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (2008, 2011, 2014 рр.):

- Третина учнівської молоді віком від 11 до 17 років має досвід паління.

- Кожен десятий підліток вперше спробував викурити сигарету у віці 11 років або раніше.
- Щодня курять 7 % учнівської молоді (10 % серед хлопців та 5 % серед дівчат).
- Кожен другий учень ПТНЗ курить щоденно.
- Кожен дев'ятий підліток вживав марихуану хоча б один раз протягом життя.
- Вік першого вживання марихуани найчастіше припадає на 15–16 років.
- Про вживання марихуани, за останні 30 днів, повідомили 3 % підлітків – від 0,4 % у віці 13 років до 6 % у віці 17 років.
- Найбільше практикували вживання марихуани, за останні 30 днів, учні ПТНЗ – 7 % (9 % юнаків та 5 % дівчат).
- За останні чотири роки кількість учнів, які вживають алкогольні напої залишається незмінною.
- Кожний сьомий серед 11-річних та 76 % 17-річних мають досвід споживання будь-якого алкогольного напою.
- Кожен десятий хлопець та 6 % дівчат спробували алкоголь ще у віці 11 років або раніше.
- Майже кожен четвертий підліток віком від 13 до 17 років раз на місяць вживає міцні алкогольні напої.
- Четверта частина підлітків хоч раз в житті були п'яними – 6 % серед 10-річних та 61 % серед 17-річних.

# ДОДАТОК Ж

## Інформація для учасників «Попередження булінгу»

**Термін «булінг»** запропонував англійський журналіст Е. Адамс на початку 90-х років XX століття. Тоді ж з'явилася і його конкретизація «шкільний булінг».

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, задира, грубіян) означає систематичне, навмисне цькування інших з одержанням моральної або фізичної вигоди.

Булінг – це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку однієї дитини або групи дітей до іншої дитини або іншої групи дітей.

### Види булінгу

- Фізичний булінг – штовхання, підніжки, зачіпачання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.
- Економічний булінг – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.
- Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.
- Сексуальний булінг – прізвиська, образи, принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, брутальні жарти тощо.
- Кібербулінг – знущання з використанням електронних засобів комунікації.

Причини булінгу пов'язуються як із зовнішніми факторами (ситуацією взаємодії, соціально-демографічними особливостями підлітків-однокласників, поведінкою дорослих), так і з особистісними особливостями самих дітей, які потрапили у ситуацію шкільного цькування.

Деякими науковцями виділяється *три основних причинних фактори булінгу*: у дитини немає друзів; вона спілкується з тими, хто не

може їй допомогти або захистити; вона не приймається групою однолітків.

Серед біологічних факторів булінгу називаються інстинкти, зокрема потяг до агресії, що на думку З. Фрейда і його послідовників багато в чому визначає поведінку людини. Згідно уявленням етологів, первісна ієрархія явно або неявно пронизує все наше суспільство. У відносно чистому вигляді її саме й можна спостерігати в дитячих колективах, коли ще недостатньо розвинена свідома поведінкова саморегуляція. Піднятися в ієрархії найлегше, принизивши оточуючих. Зухвала антигромадська поведінка деяких дітей – прояв їхньої ієрархічної боротьби. Однак, якими б не були сильними ці інстинкти, їхня дія переломлюється через засвоєні дитиною норми й правила суспільства. Більше того, вона не може не бути прив'язана до індивідуально- та соціально-психологічних якостей особистості.

### Фактори ризику – діти, які належать до групи ризику булінгу

- Відрізняються від своїх однолітків, наприклад, через надмірну вагу, окуляри чи інший стиль одягу, також сюди належать новачки у школі або ті, котрі не можуть дозволити собі щось, що серед дітей вважається «крутим».
- Розглядаються як такі, що є слабкими чи не вміють постояти за себе.
- Відзначаються депресією, тривогою чи мають низьку самооцінку.
- Є менш популярними та мають мало друзів.
- Не добре сходяться з іншими, вважаються такими, що дратують чи провокують, або налаштовують проти себе заради привернення уваги.

### Сигнали – діти, які потерпають від булінгу

Підмічайте зміни у дитині. Однак, пам'ятайте, що не всі діти, які потерпають від булінгу, подають відповідні сигнали. Деякі сигнали, які можуть підказати про існування проблеми булінгу:

- Тілесні ушкодження, наявність яких дитина не може пояснити.
- Загублені чи понищені предмети одягу, книги, електронні гаджети чи прикраси.
- Часті головні болі чи біль в області шлунку, нудота чи вдавання хвороби.
- Зміни у звичному режимі харчування, для прикладу, дитина забуває чи відмовляється поїсти або відчуває постійну потребу в їжі. Дитина може прийти зі школи голодною, оскільки там вона не пообідала.

- Проблеми зі сном чи часті нічні кошмари.
- Зниження успішності, втрата інтересу до домашніх завдань, небажання йти до школи.
- Раптова втрата друзів чи уникнення ситуацій соціальної взаємодії.
- Відчуття безпомічності, зниження самооцінки.
- Саморуйнівна поведінка, така як втеча з дому, нанесення собі ушкоджень, розмови про самогубство.

Є два типи дітей, які є більш схильними до булінгу:

- Одні мають добре налагоджені стосунки зі своїми однолітками, володіють соціальним авторитетом, дуже піклуються про свій статус популярності і полюбляють домінувати чи нести відповідальність за інших.
- Інші є більш ізольованими від своїх однолітків і можуть характеризуватися депресією, тривогою чи мати низьку самооцінку, менш зацікавлені навчанням, легко піддаються тиску з боку оточуючих та не рахуються з емоціями та почуттями інших.

### Діти, які більш схильні утісняти інших:

- Є агресивними, їх легко вивести з рівноваги.
- Відчувають брак батьківської уваги чи походять із неблагополучних сімей.
- Погано думають про інших.
- Мають проблеми із дотриманням загальноприйнятих правил.
- Розглядають насильство, як щось позитивне.
- Мають друзів, які утискають інших.

### Сигнали – діти, які є булерами:

- Затівання бійок чи сварок.
- Наявність друзів-булерів.
- Зростаюча агресивність.
- Додаткові гроші чи нові речі, наявність яких дитина не може пояснити.
- Звинувачення інших у своїх проблемах.
- Відмова від відповідальності за власні вчинки.
- Схильність до суперництва та переживання щодо своєї репутації чи популярності.

*Булінг негативно впливає і на булерів, і на жертв, і на свідків.*

### Вплив – діти, які є булерами

Діти, які здійснюють булінг над іншими, можуть вдаватися до жорстокої або агресивної поведінки та інших ризикових практик також і в дорослому віці. Діти, які здійснюють булінг, більш схильні до:

- Зловживання алкоголем, наркотиками у підлітковому та дорослому віці.
- Участі у бійках, вандалізмі та до того, щоб покинути школу.
- Ранньої сексуальної активності.
- Випадків кримінальної судимості або виклику до суду у зв'язку із дорожньо-транспортною пригодою.
- Жорстокості по відношенню до своїх сексуальних партнерів.

### Вплив – діти, які потерпають від булінгу

Діти, які потерпають від булінгу, можуть відчувати проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, мати неприємності у школі.

### Діти, які зазнають фізичного та вербального тиску, є більш схильними до:

- Депресії та тривоги, посиленого відчуття засмученості чи самотності, проблем зі сном, зміни харчових звичок, втрати інтересу до видів діяльності, які раніше приносили їм насолоду. Ці проблеми можуть зберігатися і у дорослому житті.
- Скарг щодо стану здоров'я.
- Зниження досягнень у школі – середнього балу успішності і результатів тестів на перевірку академічних здібностей та зацікавленості у залученні до шкільного життя. Вони більш схильні прогулювати уроки та навіть бути виключеними зі школи.

### Вплив – свідки

Діти, які стають свідками булінгу, більш схильні до:

- Частішого вживання тютюну, алкоголю або інших наркотиків.
- Серйозніших проблем із психічним здоров'ям, включаючи депресію та почуття тривоги.
- Прогулювання шкільних занять.

## БУЛІНГ ТА СТРАТЕГІЇ ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

*Як визначити булінг, агресію та підколи?*

| КРИТИЧНІ ЗАПИТАННЯ | ПІДКОЛИ | АГРЕСІЯ | БУЛІНГ |
|---|---|---|---|
| Чи така поведінка взаємна? | **Звичайно** Приколи взаємні | **Зазвичай Ні** Зазвичай тільки один агресор | **Ні** Є особа, яка демонструє булінг, і жертва |
| Чи виглядає так, що люди проводять гарно час? | **Звичайно** Відбувається під час міцних позитивних стосунків | **Ні** Тільки один агресор | **Ні** Одна особа в стресі або їй завдана шкода |
| Чи така поведінка викликає задоволення? | **Зазвичай** Обидва отримують задоволення від постійних взаємних підколок | **Зазвичай Ні** Це може дратувати і ставити в незручне становище | **Ні** Булер намагається викликати страх |
| Чи таке траплялося раніше з цими людьми? | **Так** Відбувається, коли люди знайомі | **Можливо** Це може бути тільки один раз | **Так** Поведінка булінгу зазвичай повторюється |
| Чи хтось із них сильніший? | **Ні** Демонструє дуже близькі стосунки | **Можливо** Може трапитися, коли стосунки слабкі | **Так** Завжди дисбаланс сили |

Дії, покликані сформулювати стратегії визначення та попередження булінгу для усієї учнівської спільноти та цільових заходів із втручання, в межах яких розглядаються наступні питання:

- освітня програма, включена до навчального плану, для всіх учнів ЗНЗ, вчителів та батьків;
- заходи із втручання, націлені на учнів, залучених до ранніх стадій булінгу;
- стратегії інтенсивного втручання, націлені на учнів, залучених до неодноразових випадків булінгу та знущання, з потенційним використанням громадських робіт та соціальних служб;
- політика на рівні ЗНЗ, покликана встановити нормативну систему, в рамках якої визначаються, впроваджуються та оцінюються заходи з попередження булінгу в ЗНЗ.

Вирішення проблеми булінгу – до:

- Проведення розмови з дітьми про їхні права та відповідальність у випадку булінгу є не тільки можливим, а й правильним.

- Ключем до вирішення є послідовність та узгодженість.
- БУДЬТЕ ГОТОВИМИ! Дослідіть місцеві джерела.

### Вирішення проблеми під час булінгу

- Негайно зупиніть інцидент булінгу.
- Розмежуйте булера та жертву. Станьте між ними, щоб розірвати зоровий контакт, так щоб Вам було видно обидві сторони.
- Переконайтесь, що усі в безпеці.
- Донесіть чітке повідомлення.
- Забезпечте подальший нагляд після інциденту.
- Підтримайте учня, що зазнав булінгу.
- Заохотьте свідків.

### Поради, як уникнути булінгу учням:

- Упевнися, що ти не є кривдником по відношенню до інших.
- Заступайся за тих, кого ображають.
- Якщо ти став/стала жертвою булінгу – розкажи про це дорослим (батькам або вчителям).
- Якщо ти побачив/побачила, що над кимось знущаються,– клич на допомогу, привертай увагу дорослих.
- Стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе.
- Є питання – телефонуй на Національну дитячу «гарячу лінію»: 0 800 500 225 або 772 (дзвінки у межах України безкоштовні).

Приєднуйся у мережах: vk.com/childhotline; facebook.com/childhotline.ukraine!

Сучасні діти знають свої права і можуть їх захистити. А якщо не знають як, то легко знаходять відповідь у професіоналів.

*Дізнайся про свої права на Національній дитячій «гарячій лінії»: 0 800 500 225 або 772 (з мобільного).*

### Вирішення проблеми булінгу – свідки

- Свідки також мають значний вплив.
- Дані досліджень показують, що однолітки, які зустрічаються на гральних майданчиках шкіл, присутні у 85 % інцидентів булінгу,

та що вони є частиною проблеми булінгу у трьох випадках з чотирьох.

  - 53 % часу вони проводять пасивно спостерігаючи, а 22 % часу – допомагаючи буллеру.
- Однак в 57 % випадків, коли однолітки стають на сторону жертви, вони зупиняють булінг протягом 10 секунд.

### Вирішення проблеми після булінгу:

- Проведіть розслідування та задокументуйте його результати.
- Оцініть наслідки для тих, хто здійснює булінг.
- Уникайте підходу «я зараз розберусь».
- Попіклуйтесь про учнів, що зазнали булінгу.

*Булінг – це проблема стосунків між дитиною, що здійснює булінг, та дитиною, що є його об'єктом. Обидві дитини потребують втручання зі сторони дорослих з метою підтримки та побудови позитивних стосунків.*

Проблеми, пов'язанні зі стосунками, вимагають відповідних рішень. Діти та молодь, що здійснюють булінг, потребують втручання зі сторони дорослих, щоб ті пояснили їм, що булінг є неприйнятним, підвищили рівень їхньої свідомості, покращили їхні соціальні навички, навчили співчувати та позитивного лідерства. Дітям та молоді, що зазнають знущань, необхідна безпека та підтримка у подоланні проблеми булінгу.

Вирішення проблеми стосунків повинно здійснюватися по відношенню до усіх дітей та молоді, залучених до булінгу. Свідки булінгу часто є частиною проблеми. Втручання зі сторони дорослих, зосереджене на групу однолітків може змінити частотність застосування сили та сприяти формуванню позитивних відносин.

Позитивні стосунки між дітьми одного і того ж віку залежать від позитивних стосунків з дорослими. Вчителі, батьки/опікуни та інші дорослі не лише формують поведінкові моделі, мовленнєві навички і відношення до світу та інших людей, а й також активно створюють позитивний досвід, в межах якого діти та молодь між собою взаємодіють.

### Попередження

- Освіта, покликана поглибити усвідомлення та розуміння булінгу, що допомагає попередити майбутні інциденти.

- Оцінка, покликана визначити межі та природу булінгу, бачення проблеми та ефективність зусиль, спрямованих на попередження.
- Дія, покликана сформулювати стратегії визначення та попередження булінгу для усієї учнівської спільноти і цільових заходів із втручання, в межах яких розглядаються наступні питання:
  - освітня програма, включена до навчального плану, для усіх учнів школи;
  - рутинні заходи із втручання, націлені на учнів, залучених до ранніх стадій булінгу;
  - стратегії інтенсивного втручання, націлені на учнів, залучених до неодноразових випадків булінгу та знущання, з потенційним використанням громадських робіт та соціальних служб.
  - політика, покликана встановити нормативну систему, в рамках якої визначаються, впроваджуються та оцінюються заходи з попередження булінгу в школі.

### Попередження – фізичне виховання:

- Сформулюйте стандарти поведінки разом із учнями.
- Проведіть колективне обговорення, надавши учням можливість написати свої ідеї на листочках-стікерах та потім їх зачитати й обговорити.
- Класифікуйте приклади ввічливої/гуманної/відповідальної поведінки (доброзичливої по відношенню до молодших учнів).
- Відкрито навчайте та формуйте навички з будування стосунків (антибулінгові навички) та навички вирішення проблем без агресії, а також створюйте можливості для позитивного застосування цих лідерських навичок (для прикладу, навчання молодших учнів новому виду спорту).
- Включаючи відкрите навчання таким практикам як вирішення проблем без агресії, командна робота, занурення у самосвідомість/глибоке дихання під час розтяжки/розминки/заминки.
- Зосереджуйтесь на захисних факторах:
  - покращення стійкості учнів – здатності вижити в складних умовах; здатності відновити психічне здоров'я після сутичок та складних життєвих ситуацій;
  - забезпечте, щоб під час цього кожен учень мав змогу звернутись до дорослого за допомогою.

# ДОДАТОК К

## Спорт заради розвитку – теорія змін. Роль спорту для розвитку в запобіганні та припиненні злочинної поведінки

*«Теорія змін – це засіб, що показує шлях організації від потреб та діяльності до якісних результатів та впливу на ситуацію у контексті припинення злочинної поведінки. Вона описує зміни, які ви хочете зробити, та кроки, необхідні для здійснення цих змін. Теорія змін також визначає припущення, що лежать в основі ваших моделей. За можливості ці припущення мають бути підкріплені доказовою базою».*

*Теорія змін* була запропонована Національним Альянсом Спорту для припинення злочинної поведінки (НАСПЗ), який було створено у липні 2015 р. організацією Група «Другий шанс» за підтримки Міністерства юстиції, Національної служби виконання покарань та благодійних фондів Clinksi Comic Relief (Англія).

Альянс має на меті об'єднати спорт для розвитку та систему кримінального судочинства.

Були проведені консультації з великою кількістю користувачів послуг, окремими людьми та групами/організаціями, що працюють і у сфері спорту для розвитку, і в системі кримінального судочинства, у Англії й Уельсі, а також зібрані дані за результатами наукових досліджень з питань впливу спорту на запобігання та припинення злочинної поведінки.

### Що таке припинення злочинної поведінки?

*«Припинення злочинної поведінки – довготривале утримання від злочинної поведінки серед тих, для кого скоєння злочинів було моделлю поведінки...»*.

Спорт має важливу та чітко визначену роль в процесі припинення злочинної поведінки. Як і щодо багатьох інших речей, спорт може сприяти поліпшенню соціальних умов, структурувати заняття та час, підтримувати фізичне та психічне самопочуття, позитивну ідентичність, навчання та можливості працевлаштування. Всі ці зміни можуть бути джерелом для сприяння припиненню злочинної поведінки.

Результатом процесу формулювання Теорії змін стала діаграма, на який показані гіпотези (припущення) щодо того, якою є роль спорту в припиненні злочинної поведінки.

Залучення | Фізичне і психічне самопочуття | Особистий розвиток | Навчання | Соціальний розвиток і розвиток громади

Було визначено чотири загальні категорії, в яких може проявлятися позитивна роль спорту:

- Залучення, відволікання: існує простий аргумент, що коли людина з групи ризику займається спортом, це відволікає її від участі в антисоціальній діяльності та/або вживання наркотичних речовин.
- Фізичне і психічне самопочуття: зібрано достатньо свідчень фізіологічної користі спорту – фізична діяльність поліпшує стан здоров'я, самопочуття та настрій.
- Особистий розвиток: існує низка особистих якостей, які можна розвивати та посилювати за допомогою спорту та за підтримки спортивних тренерів.
- Соціальний розвиток та розвиток громади: спостерігаються також і соціальні переваги спільних занять спортом з іншими людьми.

Важливим аргументом на користь спорту є те, що особливо ефективно залучати до нього можна людей, які належать до груп ризику, в тому числі демонструють девіантну поведінку. Була визначена низка факторів та процесів змін, які можуть якісно впливати на таке залучення. Зокрема, вони дозволяють забезпечити, щоб спорт приносив задоволення, був доступним, регулярним та безпечним, а також, щоб користувачі послуг отримали відчуття контролю за своєю діяльністю.

Ще одним важливим процесом змін є якість відносин між тим, хто займається спортом та тренером/ментором. В ідеальній ситуації спортивні тренери/ментори мають будувати відносини з тими, хто займається спортом на принципах довіри, відчуття, що їх цінують, та діяти як рольові моделі з метою створення умов для досягнення максимальної користі від спортивних занять та діяльності, орієнтованої на громаду.

Широко визнається, що всі перераховані вище результати мають позитивний вплив на припинення злочинної поведінки та інші аспекти життя людини (поліпшення здоров'я, зайнятість тощо), які також сприяють скороченню девіантної поведінки.

*«Теорія змін: це визначення ролі спорту для розвитку в запобіганні та припиненні злочинної поведінки»/Джеймс Ноубл, благодійна організація New Philanthropy Capital; Джастін Коулман, Група «Другий шанс» (Секретаріат НАСПЗ)*
*Основна мета Теорії змін НАСПЗ щодо потенціалу спорту – поліпшити якість та результативність реалізації програм. Нижче викладено ключові підходи, що сприяють розбудові здатності до відновлення і протидії злочинній поведінці за допомогою програм, в основі яких лежить спорт для розвитку.*

## Як працювати з Теорією змін?

Теорія змін має на меті визначити очікувані результати соціальних проектів і програм та шляхи їх досягнення. Це певною мірою абстрактна модель взаємозв'язку між потребами, діяльністю та результатами, оскільки представити життя людей у всій його повноті або докладну інформацію про окремі спортивні проекти за допомогою простої діаграми або низки тверджень неможливо. Її мета скоріше полягає в тому, щоб виокремити загальні аргументи на користь просування спорту в системі судочинства.

## Мова, що використовується у теорії змін

Теорія змін – це спосіб описати, як програми чи проекти сприятимуть здійсненню позитивного впливу на суспільство. Цей процес передбачає опис того, яким чином відбувалося планування програми або проекту за такими категоріями:

| | |
|---|---|
| Контекст | Ситуація, в якій перебувають люди, що мають ризики щодо злочинної поведінки. В ідеалі, в описі контексту має бути проаналізовано усі аспекти спроможності осіб, особисті зв'язки, інституційне середовище та наявну інфраструктуру. |
| Вплив | Стала і тривала різниця, яку, відповідно до плану проекту, мають досягти бенефіціари. |
| Результати | Це зміни на рівні поведінки бенефіціарів, які відбуваються раніше та сприяють досягненню сталого впливу. Вони є критично важливими, оскільки безпосередньо впливають на програму і відповідають за неї. Наприклад, спортивні проекти безпосередньо не призводять до припинення злочинної поведінки, але вони надають бенефіціарам ресурси, навички та спроможність зробити все самостійно. Окрім цього, у тому, що стосується припинення злочинної діяльності, результати проявляються поступово – через невеликі поліпшення, які призводять до більш значних довгострокових змін. |

| | |
|---|---|
| Процес змін | Теорія, що описує, *як саме* проходить зміна. Що відбувається протягом участі бенефіціарів у проекті/програмі та сприяє досягненню необхідних результатів. Цього елементу бракує в багатьох Теоріях змін, але він є вкрай важливим для усвідомлення та оцінки процесу змін. |
| Діяльність та ресурси | Тут визначається, що саме робить проект/програма. Оскільки Теорія змін застосовується до всього сектору, її мета – спробувати описати всі можливі види спортивних проектів, які можна реалізувати. Натомість, ми зосереджуємо основну увагу на визначенні якості – тобто, на тому, що робить проект «хорошим» і підвищує вірогідність досягнення бажаних змін. |

## Застосування Теорії змін НАСПЗ у контексті зміни поведінки

Огляд теорії змін НАСПЗ, наведений нижче, має на меті представити зміну на рівні поведінки бенефіціарів (клієнтів). Кожна сфера посилює наступну, і кожний індикатор спрямований на оцінку рівня залучення та змін поведінки. Ця структура у жодному разі не є статичною, вона відкрита для обговорень, критики і змін з боку дослідників, практичних фахівців, керівників та організацій, які виділяють фінансування. Те саме стосується й оцінки поточного рівня спроможності та подальших планів.

У цьому огляді показано, який потенціал може мати спорт для розвитку у контексті сприяння змінам поведінки.

| Сфера | Індикатор | Що ми хочемо створити та як ми будемо це вимірювати і демонструвати? |
|---|---|---|
| Залучення. Етапи зміни поведінки. | Клієнт залучений до негативної діяльності.<br>Стадія відсутності усвідомлення проблеми (роз'єднаний/виживання), «Не в моїх планах».<br>Обмірковування (не залучений/безпека), «Думаю про це».<br>Підготовка (майже залучений/відчуття належності), «Планую найближчим часом зробити щось з цим».<br>Дія (залучений/важливість), «Починаю це робити».<br>Підтримка (активно залучений/самоактуалізація), «Продовжую, не здаюся».<br>Активне утримання від злочинної діяльності. | Клієнт залучений до негативної діяльності.<br>1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.<br>Активне утримання від злочинної діяльності. |

| | | |
|---|---|---|
| Фізичне і психічне самопочуття. | Фізичне здоров'я.<br>Здоровий спосіб життя.<br>Настрій/поліпшення самопочуття.<br>Відчуття звільнення.<br>Убезпечення від ризиків себе та інших. | |
| Особистий розвиток. | Закріплення занять спортом та активного способу життя.<br>Підвищення мотивації.<br>Контроль за почуттями.<br>Здатність до відновлення.<br>Самоповага.<br>Віра у власні сили.<br>Позитивна самоідентифікація. | |
| Можливості навчання/ освіти. | Нові навички.<br>Прогрес у навчанні.<br>Прогрес у роботі. | |
| Соціальний розвиток і розвиток громади. | Поліпшення соціальних навичок.<br>Поліпшення відносин з людьми рівного статусу/друзями.<br>Розширення можливостей.<br>Спроможність представляти та просувати усвідомлене бачення користувачів послуг (ради ув'язнених, молодіжні ради тощо). | |

## ВПЛИВ

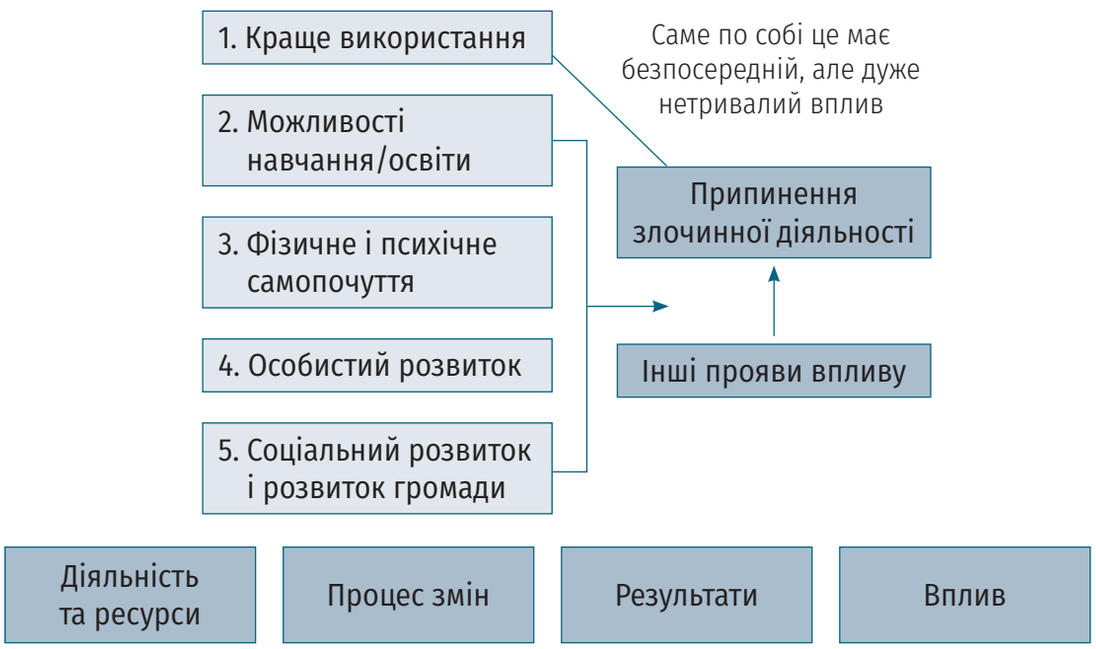
Визначення впливу – це припинення злочинної поведінки.
Спортивні проекти також можуть здійснювати вплив в інших контекстах, зокрема:
Поліпшення стану здоров'я та самопочуття.
Поліпшення ставлення до навчання та відвідування школи.
Кращі успіхи в навчанні та отримання кваліфікації.
Кращі кар'єрні перспективи.
Скорочення рівня вживання наркотичних речовин.
Позитивні батьківські практики.
Водночас, оскільки у центрі уваги цієї Теорії змін лежить припинення злочинної поведінки, такий вплив в інших контекстах розглядається лише у такій мірі, в якій це сприяє *припиненню злочинної поведінки*.

**Припинення злочинної поведінки**

## *РЕЗУЛЬТАТИ*

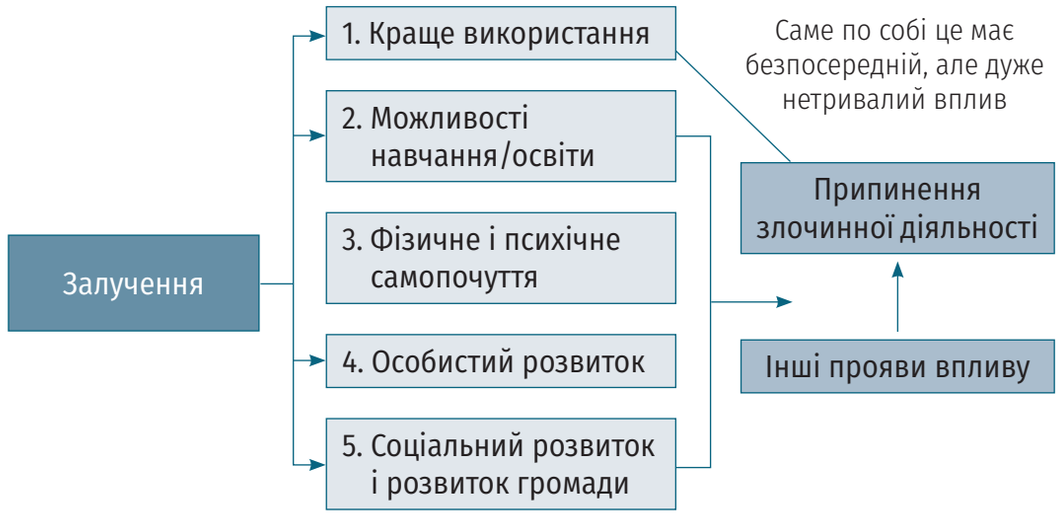
Усі результати, згадані практичними фахівцями та користувачами послуг, можуть бути розподілені на п'ять груп.
Перші два аргументи відрізняються від інших:
Перший стосується більш безпосереднього твердження, що коли люди з групи ризику щодо скоєння злочинів займаються спортом, вони менше залучені до злочинної діяльності. Саме тому багато громадських заходів проводиться у відповідний час – наприклад, у п'ятницю ввечері.
Друге твердження також є безпосереднім: іноді за допомогою спорту або спортивних проектів у людей з'являється можливість отримувати освіту чи проходити навчання. Наприклад, вони можуть вивчитися на тренера.
Інші три результати (3–5) є більш складними у контексті свого впливу на припинення злочинної діяльності. Формулювання, які ми використовуємо, взято зі Стратегії «Спорт в Англії» (с. 9) з двома змінами:
1) ми об'єднали «фізичне» та «психічне» самопочуття;
2) ми прибрали «економічний розвиток», оскільки, на нашу думку, він менше стосується припинення злочинної діяльності.

Більша частина цього документу стосується аргументів, пов'язаних з результатами 3–5.




## *ЗАЛУЧЕННЯ*

Ще однією ключовою складовою Теорії змін НАСПЗ є «залучення». Вона базується на широко визнаному аргументі, що спорт є особливо ефективним для залучення осіб з групи ризику щодо злочинності, і відтак, його можна використовувати як базу (або інструмент) для більш комплексних змін. Цей аргумент знаходить своє відображення і в етапах змін, визначених у Стратегії «Спорт в Англії».




### *ОЦІНКА РІВНЯ ЗАЛУЧЕННЯ*

Зважаючи на те, що залучення є настільки важливою складовою Теорії змін щодо ролі спорту у припиненні злочинної поведінки, необхідно, щоб у спортивних проектах була передбачена можливість виміряти її ступінь. Хорошим прикладом для цього є метод вимірювання змін на рівні поведінки, який пропонується у Стратегії «Спорт в Англії». Ми радимо використовувати її в інших спортивних проектах шляхом стратифікації цільових користувачів послуг за п'ятьма категоріями, наведеними нижче.

| «Не в моїх планах» | Стадія Відсутності Усвідомлення проблеми |
|---|---|
| «Думаю про це» | Обмірковування |
| «Планую найближчим часом зробити щось з цим» | Підготовка |
| «Починаю це робити» | Дія |
| «Продовжую, не здаюся» | Підтримка |

### РЕЗЮМЕ ТЕОРІЇ ЗМІН

Спорт є особливо ефективним у контексті залучення до нього людей, які перебувають у групі ризику щодо скоєння злочинів. Спорт приносить задоволення, є доступним, регулярним і безпечним, а також допомагає відчувати почуття контролю за своєю діяльністю.

В ідеалі, тренери та спортивні наставники мають будувати з учасниками відносини на засадах довіри, давати їм відчувати, що їх цінують та бути для них рольовими моделями.

Мета тренерів – створити умови для максимального розширення переваг від участі у спортивних заняттях та громадській діяльності.

Позитивні результати було об'єднано у чотири ключові групи:

- Відволікання: існує простий аргумент, що коли людина з групи ризику займається спортом, це відволікає її від участі в антисоціальній діяльності та/або вживання наркотичних речовин;
- Самопочуття: зібрано достатньо свідчень фізіологічної користі спорту – фізична діяльність поліпшує стан здоров'я та настрій.
- Особистий розвиток: існує низка особистих якостей, які можна розвивати за допомогою спорту та посилювати за участі тренерів.
- Соціальний розвиток та розвиток громади: спостерігаються також і соціальні переваги спільних занять спортом з іншими людьми.

# ДОДАТОК Л

## Модель зміни поведінки Дж. Прочаска, К. Ді-Клементе

Теоретична модель етапів зміни поведінки була розроблена психологами Університету штату Род-Айленд:

- Дж. Прочаска;
- К. Ді-Клементе.

Запропонована модель є універсальною. Це значить, що психологічні етапи, які в ній описуються, присутні у переважній більшості випадків зміни поведінки.

*Попередній намір.* На цьому етапі люди не підозрюють, що у них є проблеми, і, відповідно, не думають про зміну поведінки. З точки зору оточуючих, проблема може бути очевидною, але для самої людини – ні. Біля 50 % людей на цій стадії не визнають проблему та необхідність змін і звернення за допомогою. Решта можуть тільки підозрювати, що не все гаразд, вони розглядають проблему як тимчасову. На цьому етапі людина схильна інтерпретувати події таким чином, щоб захищатися від негативних висновків про свою поведінку.

Це досить довга стадія, під час якої відбувається усвідомлення проблеми. Як тільки людина визнає її присутність, переходить на наступний етап змін.

*Намір.* На цьому етапі людина визнає проблему, розуміє необхідність зміни поведінки, і це робить її більш уразливою. Люди, які знаходяться на цьому етапі, намагаються зрозуміти проблему, знайти відповідну інформацію та контролювати своє життя. Їм може допомогти підтримка оточуючих, тому що вони в більшості своїй не готові до змін та піддають сумніву свої можливості. У людини виявляється подвійність намірів, нерішучість у прийнятті рішення, вона не планує поки що ніяких змін.

*Рішення.* Людина вже володіє достатньою кількістю інформації про проблему, розуміє її значимість та необхідність власних дій. Приймається рішення про зміну проблемної поведінки. Обдумуються можливі варіанти дій та умови, необхідні для змін. Людина робить перші спроби. Планує початок змін найближчим часом.

*Дія.* Це стадія, на якій людина реалізує власне рішення на практиці та починає відчувати впевненість у собі. Дія приносить перші результати і через це набувається впевненість. Оточуючі теж починають відзначати певні зміни та визнають їх. Дана стадія переважно найкоротша, але за значимістю найважливіша. Людина пробує вести себе по-новому протягом 3–6 місяців.

*Підтримка.* На цьому етапі люди намагаються підтримати досягнуті результати та попередити рецидив. Тут важливе значення мають оточуючі. Якщо близькі допомагають людині в її зусиллях та визнають досягнуті зміни, то імовірність повернення до проблемної поведінки знижується. Страх повернення до минулого послаблюється. Людина подовжений час (від 6 місяців до 5 років і більше) притримується нового способу поведінки, поступово виходячи зі спіралі змін в стадію досягнення оптимального результату.

*Повернення до проблемної поведінки* (необов'язкова стадія). Якщо людина не в змозі підтримувати зміни, які відбулися, виникає

рецидив – повернення до проблемної поведінки. Це може ускладнити прийняття повторного рішення про зміну поведінки, тому що втрачається віра у власні сили (можливість реалізації власних рішень, впливу на ситуацію, контроль за своїм життям). Але це не виключає, що люди через деякий час знову підуть по спіралі «змін».

*Відповідальна поведінка – це вміння та навички, завдяки яким люди відкрито виражають свої думки, почуття, переконання, бажання тощо, не принижуючи почуття та погляди свого співрозмовника. Відповідальна поведінка базується на усвідомленні власного «Я» (гідності і поваги до самого себе/самої себе) та існуванні невід'ємного права на реалізацію своїх потреб.*

# ДОДАТОК М

## Конспект уроку: загальні поняття

**Конспект уроку** – *це найконкретніший план роботи вчителя. Він належить до оперативного планування і завершує систему планування уроків та виконує в ній організаційну функцію.* **Конспект** – *це результат безпосередньої підготовки вчителя до уроку. Він розробляється на основі робочого плану для паралельних класів, але зазначаються особливості роботи в кожному з них.*

Конспект містить конкретні завдання, які повинен розв'язати вчитель на уроці. При цьому враховується рівень підготовленості всіх груп учнів (для забезпечення оптимальних педагогічних дій). Завдання переважно записують під заголовком конспекту. Далі конкретизують зміст навчання з урахуванням досягнень учнів і прогалин у процесі навчання. У конспект послідовно записують вправи, що підлягають вивченню на уроці, теоретичні відомості та домашні завдання. Підкреслюються можливі міжпредметні зв'язки, за потреби – обґрунтовується доцільність цих вправ на уроці.

Далі в конспект записують дані про дозування (кількість повторень, час виконання, довжину дистанції, вагу вантажів тощо). Дозування визначається окремо для хлопців і дівчат (за обсягом та інтенсивністю).

У графу «Методичні вказівки» записують:

- методи і прийоми роботи;
- шляхи взаємодії вчителя й учня;
- виховний і оздоровчий впливи;
- додаткові завдання;
- способи підготовки до уроку активу;
- форми і методи контролю;
- вказівки щодо самостійної роботи тощо.

Особливе місце посідає в конспекті остання графа «Організаційні вказівки». Тут фіксуються:

- способи управління класом і його групами;
- розміщення учнів і місце вчителя під час всіх фрагментів уроку;
- способи підготовки, роздачі та прибирання інвентаря і приладів, місць їхнього розміщення;
- особливості організації ігор;
- види робіт, які необхідно виконати до початку уроку;
- шляхи забезпечення техніки безпеки.

У кінці конспекту вказують на необхідну матеріально-технічну базу:

- прилади, обладнання, основний і допоміжний інвентар, наочні посібники;
- технічні засоби навчання тощо.

Конспект можна виконувати у вигляді рисунків і схем.

Проте конспект уроку не є обов'язковим документом для досвідчених учителів. Його написання не є метою, а є засобом її досягнення.

Наводимо орієнтовний план-конспект уроку з фізичної культури в контексті «Спорт проти булінгу».

<table>
<tr><td colspan="2">Спорт проти булінгу</td><td>Дата/Час: середа,<br>12 вересня, 2016/16:00</td></tr>
<tr><td colspan="3">Тема уроку: Допомога товаришам по команді/друзям – побудова стосунків.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Місце проведення – шкільний стадіон.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Цілі уроку:<br>– Бейсбол – допомога друзям по команді, надання їм підтримки.<br>– Булінг – у житті потрібно надавати підтримку друзям, коли вони її потребують.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Критерії успіху:<br>– Учні з повагою працюють у групах.</td></tr>
<tr><td colspan="3">План уроку</td></tr>
<tr><td>Обладнання:<br>– одна бита, один м'яч на групу з 5 – 6 гравців.</td><td>Територія – велика</td><td>Примітка: заняття потрібно проводити на повнорозмірному полі</td></tr>
</table>

| Час | Структура уроку |
|---|---|
| 5 хв. | Розминка – повинна включати в себе розтяжку та певні швидкі вправи для великих м'язів, що має підвищити температуру тіла.<br>Загальні рухи – біг уперед і назад, стрибки вперед, назад і в сторони, махи руками (в обидва боки), махи в сторони (в обидва боки), «перехрестя» спереду і ззаду.<br>Розтяжка – підтягування колін, стрибки з підняттям колін, випади вперед і назад, махи прямими ногами.<br>Конкретні вправи для певного виду спорту – короткі пробіжки, розминка рук. |
| 5 хв. | Навчання і відпрацювання навичок.<br>Чому – якщо учневі не вдається кидати м'яча на далеку відстань, м'яч із зовнішньої частини поля не завжди вдається докинути до внутрішньої частини. Інколи краще використати допомогу товариша, який знаходиться між кидаючим і внутрішньою частиною поля. Він ловить м'яча і кидає його до внутрішньої частини.<br>Коли – після того, як м'яч вибито, а команда у полі намагається повернути м'яча на поле якомога швидше.<br>Основні пункти навчання:<br>Кинути м'яча з зовнішньої частини поля до внутрішньої не завжди вдається, тому швидше скористатися проміжним гравцем.<br>Філдери повинні бути готовими до того, щоб допомогти своєму товаришеві по команді, і мають знаходитися на позиції, де їм, можливо, доведеться бути проміжним гравцем. |
| 10 хв. | Відпрацювання навичок.<br>Діяльність – Використовуючи повне поле, беттер відбиває м'яча на зовнішню сторону поля, поки найдальший філдер повертає м'яча на внутрішню сторону, а інші філдери стають у пряму лінію між філдером та інфілдом. Найдальший філдер швидким і пологим кидком передає м'яча проміжному гравцеві, який ловить м'яча та якомога швидше кидає його інфілдові – теж швидким пологим кидком.<br>Після 5 трейлів гравці переходять на наступні позиції і вправа повторюється.<br>*Примітка:* учитель повинен прослідкувати, щоб проміжний філдер перейшов на проміжну позицію, а не просто чекав там.<br>Спрощення задачі: проміжний гравець знаходиться на позиції. Проміжний кидок на коротшу відстань.<br>Ускладнення задачі: проміжний філдер стоїть далі від лінії кидка, проміжний кидок на довшу відстань. |

| | |
|---|---|
| 10 хв. | Поняття булінгу – вступ.<br>Чому – бейсбол є командною грою – тому ви маєте допомагати членам своєї команди, підтримуючи їх і діючи в якості проміжного гравця. В житті також потрібно підтримувати друзів. У 57 % випадків булінгу, коли в них втручаються ровесники, булінг вдається припинити протягом 10 секунд.<br>Як допомогти друзям.<br>По-перше, ви повинні визнавати, що другові може знадобитися ваша підтримка.<br>Щоб допомогти йому, ви маєте що-небудь зробити – а це означає, що ви маєте дати йому про це знати.<br>Потрібно дати йому зрозуміти, що ви допомагаєте, тому що вам не байдуже.<br>Інструктаж – учитель описує діяльність, зосереджуючись на розробці сигналу в ситуації з проміжним кидком, що його може вам подати товариш, який потребує вашої допомоги.<br>Основні навчальні тези:<br>Оберігати своїх друзів – наш обов'язок.<br>Ніхто вам не скаже підтримати товариша в ситуації з проміжним кидком, і ніхто вам не скаже йому допомогти. Саме ВИ маєте прийняти рішення і зробити це.<br>Діяльність: подальший розвиток вправи з проміжним кидком.<br>Вправа з проміжним кидком викликає втому, тому під час перерви зберіть учнів біля себе.<br>Щоб допомогти учням зайняти позицію для проміжного кидка – команда має придумати сигнал, який інші гравці можуть подавати проміжним філдерам і нагадати їм, що вони мають зайняти позицію для допомоги.<br>Учні також можуть використовувати сигнали, коли вам потрібна допомога. Доручіть учням придумати сигнал, який вони подаватимуть один одному, коли кому-небудь із них може бути потрібна допомога.<br>Що може бути ефективним візуальним сигналом? Чи можна використовувати текстові повідомлення? |
| 10 хв. | Застосування навичок у міні-грі.<br>Відпрацювання навичок у міні-грі з застосуванням сигналу. |
| 5 хв. | Заминка (перехідний вид діяльності: зосередження на усвідомленні).<br>Коротка пробіжка.<br>Зосереджене дихання/йога. |
| 5 хв. | Повторення і перегляд.<br>Допомога товаришеві по команді/другові.<br>Бейсбол.<br>Учитель говорить: «Хто зобов'язаний зайняти проміжну позицію?».<br>Учитель говорить: «Допомагайте своїм товаришам по команді – будьте готові зайняти проміжну позицію».<br>Булінг.<br>Учитель говорить «Хто відповідає за те, щоб допомогти другові?».<br>Учитель говорить «Друзі не підводять одне одного». |
| 2 – 5 хв. | Підготовка до наступної вправи. |
| Критичні зауваження. | |
| *Наприклад: що вдалося, що не вдалося, що змінити наступного разу?* | |

# ДОДАТОК Н

Приклад уроку

## Майстер-клас «Методична вертушка» від Олени Аксьонової

| П.І.Б | МІСЦЕ РОБОТИ (РАЙОН, МІСТО, ЗНЗ), ПОСАДА | ТЕЛЕ-ФОН/E-MAIL | СТАЖ | КАТЕГОРІЯ |
|---|---|---|---|---|
| Аксьонова Олена Петрівна | кандидат педагогічних наук, майстер спорту СРСР з плавання, доцент кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЗОР | +380679014908/ aksynova1@gmail.com | 36 років | вчитель-методист вищої кваліфікаційної категорії |

Тема уроку

| | |
|---|---|
| ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНИХ ІГОР | ЗМІНИ |

Завдання уроку:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В Контексті «СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ» | ВПРАВА, за допомогої якої досягаються завдання «Спорт протидії булінгу» |
|---|---|---|
| Забезпечити розширення уявлення учнів про вплив фізичних вправ на особистість та її потенційні здібності; | Забезпечити дієвий процес щодо класифікації учнями прикладів агресивної (в тому числі булінг) та ввічливої/гуманної/відповідальної поведінки. | «ДАВАЙТЕ ЗГАДУВАТИ». |
| Продовжувати розширення рухового досвіду учнів, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності. | Створити можливості для позитивного застосування лідерських навичок учнів у різних формах активності щодо особистісного вдосконалення. | «ЯКЩО ТИ ОДИН, ЯКЩО НАС БАГАТО». |

**Зміст уроку:** булінг; агресивна поведінка характерна для тих підлітків, які свою потребу в самовираженні не вміють реалізувати по іншому; негативну поведінку можна змінити; необхідно вміти відстояти себе.

**Інвентар і обладнання:**

- пластикові одноразові пакети – за кількістю учнів;
- серветки різнокольорові – за кількістю учнів;
- картки із назвами завдань;
- макет фізіологічної кривої;
- канцелярське приладдя;
- фліпчарт;
- секундомір;
- музичний центр (за бажанням).

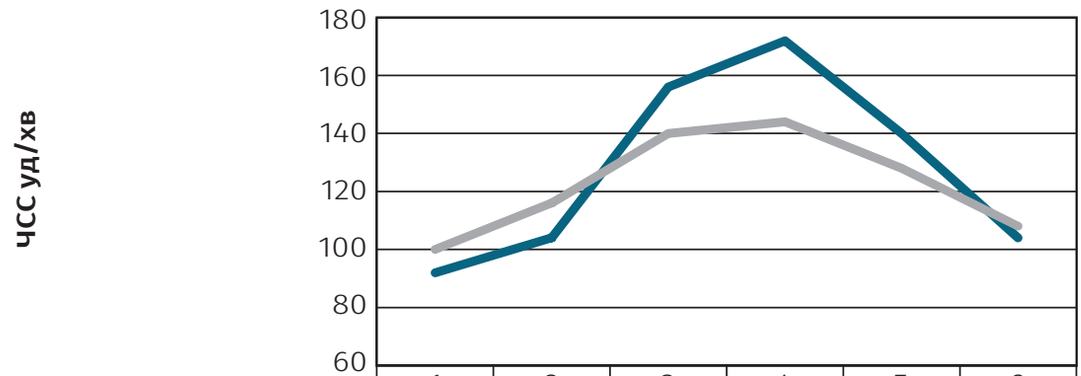
**Місце проведення уроку:** конференц-зал, актовий зал, спортивний зал, рекреаційне приміщення, класна кімната, майданчик, галявина тощо.

**Хід уроку** – 45 хв. (відео – https://www.youtube.com/watch?v=r0S0lanPUls).

| Частина уроку | Назва структурного компоненту уроку. Стислий зміст рухових завдань учням. | Тривалість, хв. | ЧСС для учнів ОМГ (УД/15 СЕК.) | ЧСС для учнів СМГ (УД./15 СЕК.) |
|---|---|---|---|---|
| I. ВСТУПНА – 3–5 ХВ. | ОРГМОМЕНТ.<br>Привітання. Стисле пояснення сутності роботи. Кожний учасник бере по одному пакету та серветці. Обрати учнів, які будуть здійснювати самоспостереження. Ці учні після кожного завдання підходять до макету, вимірюють ЧСС і відмічають на графіку свої показники. | 3–5 | 23 | 25 |
| | ВПРАВА «ДАВАЙТЕ ЗГАДУВАТИ».<br>В різних місцях приміщення розташовані картки з прикладами булінгу. Вчитель називає ці приклади. Ті учні, які були учасниками певної форми булінгу, переміщуються до відповідної картки певним способом. Одразу учасники пишуть на цій картці стандарти поведінки, яка змінила/змінить зазначені антигуманні поступки. Способи переміщення учням необхідно змінювати кожного разу самостійно – креативно.<br>Пам'ятка № 1. Що зазначили в картках для того, щоб ніколи не бути учасником агресивної жорстокої ситуації?<br>Учні по черзі оголошують певну позицію; ті, хто згоден, стають навколо цього учня, взявшись за руки, підіймаються навшпиньки, тягнуться вгору. | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| II. ПІДГОТОВЧА – 5–6 ХВ. | ІГРОВЕ ЗАВДАННЯ «ЗАВОДНІ ІГРАШКИ».<br>Учні по парам, взявшись за руки, відтворюють звуки/рухи нібито заводиться якась іграшка. Потім відтворюють її переміщення до іншого партнера. | 5–6 | 26 | 29 |
| | РОЗМИНКА З ФАНТАЗІЄЮ.<br>Учні розташовані довільно. Вчитель пропонує певне в.п., учні виконують вправу стретчингового характеру, одноосібно, в парах, трійках тощо. Потім пропонується представникам певних мікро-груп пропонувати свої в.п. Учні поєднуються в певні мікро-групи з тими учнями, хто поруч. | | | |
| | РУХАНКА «ПОВІТРЯНІ КУЛЬКИ».<br>Дихальні вправи з одноразовими пакетами за принципом 1–2–3-завмри. Виконуються стоячи на місці. Центральний рух: утримувати пакет за ручки розкритим – видихнути в пакет якомога більше повітря – виконати певні рухи на певний рахунок. Креативно, варіативно.<br>Пам'ятка № 2. Коли було цікавіше працювати? Коли – важче? Чому? | | | |
| III. ОСНОВНА – 17–20 ХВ. | ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ «ЯКЩО ТИ ОДИН, ЯКЩО НАС БАГАТО».<br>Дві/три шеренги учнів, поперек майданчика/безпечні інтервал, дистанція. Працюємо одноосібно, в парах, трійках, четвірках, всі. Склад груп – учитель показує на пальцях. Учні намагаються утворити групи якомога швидше. Всі рухові завдання учні виконують, торкаючись пакета руками лише два рази – на старті та на фініші. Далі – за обумовленим регламентом. Пропонувати учням визначати регламент і дотримуватися його. | 7–8 | 39 | 35 |
| | МЕТОДИЧНА ВЕРТУШКА.<br>Пам'ятка № 2 (продовження). Коли було цікавіше працювати? Коли – важче? Чому? | 10–12 | | |
| ЗАКЛЮЧНА – 12–15 ХВ. | МЕТОД «КЛЮЧ» ХАСАЙЯ АЛІЄВА.<br>Пам'ятка № 3. А чому така назва «КЛЮЧ»? | 5–6 | 30 | 30 |
| | ПІДСУМКИ.<br>На підлозі хаотично розкидані аркуші паперу з написаними назвами завдань, які були на уроці.<br>Дівчатам пропонується розкласти ці аркуші відповідно до черговості їх виконання.<br>На фліпчартах юнакам пропонується відобразити аспекти, які відповідають зазначеним на уроці пам'яткам. Використовують аркуші паперу, які були задіяні на початку уроку. Групи учнів змінюються місцями, знайомляться з результатами роботи своїх товаришів, за необхідністю додають певну інформацію, коректують.<br>Як серцево-судинна система учнів реагувала на фізичні навантаження на уроці? Чому такі зміни?<br>Гра на вибір «Закінчуйте речення» або «Складіть слоган». | 7–9 | 25 | 27 |

## Модель параметрів індивідуального портрету фізіологічної кривої реакції серцево-судинної системи учнів з різним станом здоров'я на фізичні навантаження під час уроку




| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Показник ЧСС за 1 хв. (ОМГ) | 92 | 104 | 156 | 172 | 140 | 104 |
| Показник ЧСС за 1 хв. (СМГ) | 100 | 116 | 140 | 144 | 128 | 108 |

## Картки «Приклади булінгу» (з підвохом)

| | | |
|---|---|---|
| Зазнавали/були свідками знущання/цькування хоча б один раз на рік | Самі чинили/були свідками психологічного/фізичного тиску на людину | Ставали жертвами/були свідками кібер-хуліганства |
| Брали участь/були свідками у бійках хоча б один раз на рік | Знаєте жертв постійного булінгу серед учнів школи/класу/групи | Знаєте людину, яка є «буллером» |
| Брехали хоча б один раз | Виконували сьогодні фізичні вправи | Бажають змінитися, стати ще краще, ніж зараз |

## Функціональний тренінг «Якщо ти один, якщо нас багато»

| | |
|---|---|
| Одноосібно. Піддуваючи пакет, перемістится на зворотний бік майданчика. | Довільна кількість видихів. |
| Трійки (пари). Зв'язка. Перемістится на зворотний бік майданчика, не загубивши пакет, не розірвавши зв'язок із товаришами в групі. | Учитель обумовлює кількість видихів на пакет. Учні мають голосно рахувати видихи (чесно). |
| Кількість складу учасників у групі і кількість пакетів збільшуються вдвічі. | Кількість видихів на пакети залишається, як у попередньому завданні. |
| Дві зустрічні шеренги: дівчата та юнаки, на протилежних боках майданчику. Утримують єдину зв'язку – дівочу та чоловічу. Кількість пакетів – на 2 менше ніж кількість учасників у групі. | Необхідно у зв'язці кожній групі учнів дійти до центру майданчику, обмінятися пакетами, які літають у повітрі, швиденько обернутися, зціпитися в зв'язку знову і дійти до в.п., не загубивши пакети і своїх подруг/товаришів. |

| | |
|---|---|
| Фронтальна гра «1–2–3-завмри». Єдине коло. Команди – по черзі дають учні, які виявили бажання. | 1 – повітрям підняти пакет над собою, переміститися праворуч – упіймати пакет сусіда який знаходиться праворуч; 2 – так само, ліворуч; 3 – стоячи на місці, без переміщень. |

## Методична вертушка «Своя вправа – своя гра»

| I. | II. | III. | IV. | V. |
|---|---|---|---|---|
| Кожна команда розміщується в певній зоні активності. Лідери команд обирають картку з назвою інвентарю. Йдуть до своєї команди та починають виконувати вправу з цим інвентарем, яка є складною та цікавою. | Поступово кожна команда отримує другу картку, на якій зазначена певна якість. Це означає, що до своєї вправи слід додати такий елемент, який саме й сприятиме розвитку зазначеної якості. | На місці роботи своєї команди залишається один учасник. Він буде тренером. Його завдання – навчити учасників другої команди, яка до нього прийде, своїй вправі. | Оновлена команда з новим лідером отримує третю картку – з назвою життєво необхідної рухової навички. Задача – додати до своєї вправи такий елемент, який би вдосконалював зазначену навичку. | На місці залишається інший учасник – новий тренер. Він приймає нових учнів і навчає їх останній вправі. |
| VI. Своя гра: поєднати учнів з двох команд. Поєднати їхній інвентар. Їхня задача: скласти спортивну гру, яка в 2040 році має увійти до програми Олімпіади. Зіграти в неї. | | | | |

## Картки для жеребкування

| | |
|---|---|
| СИЛА | РІВНОВАГА (БАЛАНСУВАННЯ) |
| ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ | ОРІЄНТАЦІЯ В ПРОСТОРІ |
| ШВИДКІСТЬ | ВІДЧУТТЯ РИТМУ |
| ГНУЧКІСТЬ | ЧАСОВА ОРІЄНТАЦІЯ |

Блог «Спорт заради сталого розвитку»: http://rozvzp.blogspot.com/p/blog-page.html

# Майстер-клас від Руслана Макогона

| ПІБ | МІСЦЕ РОБОТИ (РАЙОН, МІСТО, ЗНЗ), ПОСАДА | ТЕЛЕФОН | СТАЖ | КАТЕГОРІЯ |
|---|---|---|---|---|
| Макогон Руслан Миколайович | м. Лиман, Лозівський НВК, директор | +380509056119 | 15 р. | Спеціаліст вищої категорії |

## План-конспект уроку з фізичної культури

### Тема уроку:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ |
|---|---|
| Опанування навичками володіння м'ячем | Після помилки |

### Педагогічні мета і завдання:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ | ВПРАВА, ЗА ДОПОМОГОЮ ЯКОЇ досягаються завдання спорт протидії булінгу |
|---|---|---|
| Збагачення рухового досвіду учнів; підвищення функціонального рівня працездатності організму учнів. | Показати, що помилки роблять всі, помилка може бути першим кроком до успіху; відпрацювання навичок групової роботи за встановленими правилами. | Демонструй свою думку. Зустрічна естафета з м'ячами. |

### Зміст уроку

- світ швидко змінюється, треба вміти адаптуватися до змін, зміни – це позитивно, це розвиток, після можливої помилки – підтримка гаслом «Не страшно!», помилка може бути першим кроком до успіху, кожен може опинитися в ситуації, з якою не можна впоратись без допомоги. Обов'язково довести, що висновки зроблені після помилки вкрай важливі для подальшого розвитку.

Клас учнів – 4.

### Інвентар і обладнання:

- м'ячі – по одному на кожного учня;
- карімат;
- нестандартне обладнання для дитячого фітнесу «Бебі-топ».

## Хід уроку

| № | НАЗВА ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКОНАННЯ РУХОВОГО ЗАВДАННЯ | | ТРИВАЛІСТЬ/ МАКС. ЧСС ЗА 1 ХВ. |
|---|---|---|---|
| I. | **Брифінг** | | |
| 1.1. Обираємо | Назва: «Демонструй свою думку!».<br>Опис: учні заходять у спортзал і одразу звертають увагу вчителя. Учитель задає питання (ПМ), учні – відповідають. Потім – так само, однак під час певних рухових дій (ПБ). | | 5 хв./ 108–113 |
| | ПМ[1]<br>Чи робили будь-які помилки ваші друзі?<br>Чи робили помилки саме ви?<br>Зручно вам після помилки?<br>Чи треба виправляти власні помилки, допомагати комусь виправитись? | ПБ[2]<br>Учні приймають певні положення відповідно до власної позиції стосовно проблеми, яку обговорюють.<br>Відповідь «так» – вправа «Зірочка», якщо «ні» – «упор присівши». | |
| II. | **Ігрові завдання на увагу** | | |
| 2.1. Знайомимося | Назва: рухлива гра «Клас, струнко!».<br>Опис: обирається один Лідер. Він промовляє певні положення та дії для учнів. Учасники це виконують в разі, якщо була попередня команда «Клас!». Лідер змінюється після 4–5 позицій. | | 5 хв./ 114–125 |
| | ПМ:<br>Чому необхідно виконувати/знати/повторювати правила гри/правила безпечної поведінки? | ПБ:<br>Помилившись у правилах гри, дається змога певному учаснику виправитись, назвавши одне правило безпечної поведінки на уроці з м'ячем. | |
| III. | **Розминка з фантазією** | | |
| 2.1. Розминаємося | Назва: «Лісова розминка».<br>Опис: Сьогодні ми з вами вирушимо в незвичайну мандрівку в джунглі. Джунглі – це густі, вологі непрохідні ліси. Щоб уявити їх краще, пригадайте фільми про Тарзана, Мауглі. Зараз ми будемо фотокореспондентами і зробимо фотоальбом із найцікавішими картинами рослинного та тваринного світу. А головне-з'ясуємо, які ми сильні, швидкі, спритні витривалі, гнучкі, як уміємо долати труднощі. Перевіримо, чи не зіб'ємося ми зі стежки, чи не заблукаємо під час походу. А для цього повторимо повороти. Команди «Кругом!», «Ліворуч!», «Праворуч!».<br>Подивіться навколо: який густий ліс, гігантські дерева, ребристі корені яких розповзлися навкруги, повалені дерева – це все перешкоди, що заважають нам пройти (ходьба навшпиньках). | | 10 хв./ 125–135 |

[1] Проактивне мислення/посил на розвиток проактивного мислення учнів.

[2] Проти булінгу/прив'язування діяльності до профілактики булінгу (StopBulling).

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.1. Розминаємося | У джунглях багато змій і найбільша в світі з них – анаконда, до 11 м завдовжки (ходьба по канату або мотузці, охоплюючи предмет пальцями ніг; ходьба лівим (правим) боком вперед по рейці гімнастичної лави, охоплюючи склепінням стопи).<br>На нашому шляху болото (стоячи на медичній грілці, присідання в поєднанні з різними рухами руками).<br>Виходимо на галявину, де розімнемось (м'язи рук, тулуба та ніг) і трохи підбадьоримось.<br>Виконується сидячи босоніж на карематі (колові оберти ногами, як при їзді на велосипеді; в.п.– сидячи на п'ятах. 1 – стійка на колінах, руки за голову; 2–3 – прогнутися; 4 – в.п.; в.п.– присід, пружні рухи ногами; повільна ходьба на місці з високим підніманням стегна; в.п.– стоячи на лівій, потрушування правою стопою, і навпаки).<br>А тепер збираємо свої речі та прибираємо після себе (підтягування пальцями каремату; збирання дрібних предметів пальцями ніг). | | 10 хв./ 125–135 |
| | ПМ:<br>Що уявляли під час прогулянки?<br>Яка частина лісу сподобалась найбільше, чому? | ПБ:<br>В шеренгу, колону, в колі по 3, 4, 5, підтримуючи за плечі один одного. | |
| IV. | Кардіо-тренування | | |
| 4.1. Тренуємося | Назва: Ловіння і передачі м'яча різними способами з різних вихідних положень у поєднанні з різними переміщеннями учнів.<br>Опис: учні працюють в парах, трійках, стоячи на місці, потім – в русі. Змінюються способи передач м'яча та дистанція/інтервалі між учнями. Бажано також змінювати м'ячі за вагою, об'ємом тощо. | | 10 хв./ 157–165 |
| | ПМ:<br>Чому потрібно виконувати передачу зручно для партнера?<br>Як це допоможе під час гри?<br>Які відчуття у тих, хто приймає м'яч? | ПБ:<br>Довести учням, що передачу потрібно виконувати зручно для партнера, тим самим допомагати йому в ловінні м'яча. | |
| | | | |
| Тренуємося! | Назва: «Зустрічна естафета з м'ячами».<br>Опис:<br>В одній команді має бути не більше ніж 6–7 осіб. Кожна команда займає певний сектор активності на майданчику. Перший етап: учитель пропонує різновид естафети (прокатити м'яч по прямій до фішки – повернутися зворотно – за три кроки до фінішу передати своєму товаришу м'яч). Усі команди виконують естафету. Потім пропонується кожній команді придумати та виконати «свою» естафету, яка містить різновиди передач-прийомів м'яча тощо. | | 5 хв./ 165–172 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тренуємося! | ПМ:<br>Що ви відчували, коли самі придумували правила виконання естафети?<br>Які відчуття з'являлися, коли приходилося припиняти естафету, виходити з майданчика та виконувати технічні елементи? | ПБ:<br>Кожна команда, в разі, якщо хтось припустився помилки, не завершує естафету,– виходить на бокову лінію своєї зони активності та, стоячи в колі, виконує передачі-ловіння м'яча по 10/20 разів. | 5 хв./<br>165–172 |
| V. | Корекційно-реабілітаційні вправи | | |
| 5.1. Удосконалюємося | Назва: рухлива гра «Коршун та квочка».<br>Опис:<br>Обирається «Коршун», всі інші учні стають у колону по одному. Направляючий у колоні – «Квочка», замикаючий – «Курча». Завдання «Коршуну» – доторкнутися до «Курча». «Квочка» активно захищає всіх курчат, які тримаються один за одного. | | 2,5 хв./<br>150–145 |
| | ПМ:<br>Що було головним для «Квочки»?<br>Що для «Курча»? | ПБ: міцно тримаючись один за одного та діючи злагоджено, можна захиститись від любого нападу. | |
| VI. | Підведення підсумків | | |
| 7.1. Аналізуємо | Назва: пантоміма «Нам сподобалося».<br>Опис:<br>Учні сідають на каремати або гімнастичні ослони (хлопчики та дівчатка навпроти). Пропонується пантомімою продемонструвати певне рухове завдання, яке найбільше сподобалося (спочатку – одна команда, потім – друга). Тих, хто спостерігає – назвати рухове завдання. | | 2,5 хв./<br>115–110 |
| | ПМ:<br>Які основні завдання були в нас під час уроку?<br>Що важливо робити кожній людині, щоб її діяльність була ефективною?<br>Що ви будете робити, щоб діяльність інших людей була ефективною? | ПБ:<br>Після того, як була дана назва руховому завданню, ця ж команда демонструє ті помилки, які (можливо) були зроблені під час виконання зазначеного завдання. | |

# Майстер-клас від Анатолія Леонтьєва

| П.І.Б. | МІСЦЕ РОБОТИ (РАЙОН, МІСТО, ЗНЗ), ПОСАДА | ТЕЛЕФОН | СТАЖ | КАТЕГОРІЯ |
|---|---|---|---|---|
| Леонтьєв Анатолій Леонідович | Вчитель фізичного виховання Лозівського НВК Лиманської міської ради Донецької обл. | 0950147845 | 6 років | Вчитель II категорії |

## План-конспект уроку з фізичної культури

## Тема уроку:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ |
|---|---|
| Модуль Футбол | Надання допомоги |

## Педагогічні мета і завдання

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ | ВПРАВА, ЗА ДОПОМОГОЮ якої досягаються завдання спорт протидії булінгу |
|---|---|---|
| Сприяти розвитку координаційних, силових та швидкісних здібностей учнів. Закріпити отримані дітьми навички й уміння по техніці ведення м'яча (зупинка м'яча підошвою й удар серединою підйому в русі й на місці). Техніка гри головою. | Націлити учнів на дружні стосунки, та на взаємодопомогу один одному. | Взаємодія: гра «Молекули», «Круговий пас». Надання допомоги: «Вправа на довіру»; «Спіймай маніжку». Допомога другові: гра «П'ятірка». |

## Тема уроку «Спорт протидії булінгу»

В житті важливо підтримувати друзів, один одного. Важливо проявити ініціативу та стати людиною-«помічником». Людина – (особистість) має взяти відповідальність за підтримку інших.

Зв'язок із булінгом:

- Якщо ви є жертвою булінгу – шукайте підтримки від друзів.
- Якщо ви свідок, який нічого не робить – підтримайте ваших друзів.

## Індикатори успіху

Учні розуміють, що попросити про допомогу – це нормально, бачать переваги спільної праці, вміють надавати допомогу один одному; якщо стають свідками булінгу, вміють зупинити та надати допомогу жертві.

### Клас: 7

### Інвентар та обладнання, кількість:

- футбольні м'ячі – по 1 на пару учнів;
- фішки – до 10 шт.;
- маніжки – 3–4 шт.

### Хід уроку:

| Частини і час уроку | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
|---|---|---|---|
| Підготовча частина – 15 хв. | 1. Шикування, привітання, пояснення завдань уроку.<br>Пульсометрія. | 1 хв. | Звернути увагу на одяг. |
| | 2. Повторити на місці перешикування із однієї шеренги в три і навпаки. | 2 хв. | Перешикування виконувати на рахунки 1–2–3. |
| | 3. Загальнорозвиваючі вправи в русі: | | Учні рухаються по колу на волейбольному майданчику. |
| | а) ходьба на носках – руки за голову; на п'ятках – руки за спину; на зовнішній частині стопи; на внутрішній частині стопи; випадами; напівприсівши; | 1,5 хв. | Слідкувати за дотриманням дисципліни. |
| | б) ходьба із вправами для м'язів верхнього плечового поясу; асинхроні рухи; | 2 хв. | Рухи виконувати по команді. |
| | в) біг приставними кроками правим боком вперед; лівим боком вперед; спиною вперед. | 1 хв. | При бігу спиною вперед, голову повернути вперед. |
| | Топимо лід: Гра «Молекули». Об'єднуємо учнів у групи по 2, 5, 4, 6, 3 учнів. За різними ознаками (за кольором, за зростом, тощо). Утворивши групи по 6–7 дітей переходимо до наступної гри.<br><br>«Спіймай маніжку». Назначається «вода» біля кожної групи. Всі учасники групи (по 6–7 дітей), беруться за руки, у одного з учнів за поясом маніжка, група повинна, обертаючись, не дати «воді» відібрати маніжку, руки роз'єднувати не можна. «Вода» повинна заволодіти маніжкою. Після декількох невдалих спроб, додають ще одну «воду». Якщо «вода» заволоділа маніжкою, то міняється місцем з учасником групи. Гра продовжується. | 3 хв.<br><br>4,5 хв. | Якщо в одній з груп не менше учнів ніж потрібно, то кожен учень в цій групі стисло розповідає про себе, (або про свої захоплення...). Учасники кожного вітають оплесками. Гра націлена на краще розуміння один одного.<br><br>Ускладнюємо, об'єднуючи групи по 6 учнів або добавляємо «воду».<br>Таким чином контролюємо темп гри (гра націлена на те, що кожен може опинитися в ситуації, в якій не можна справитись без допомоги. Зазвичай спіймати маніжку майже не можливо, якщо «вода» одна). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Основна частина – 25 хв. | 1. Ведення м'яча: | | |
| | а) розказати і показати ведення м'яча із зміною швидкості; | 2 хв. | |
| | б) ведення м'яча по прямій у повільному темпі; | 2 хв. | Поточним методом |
| | в) ведення м'яча при ходьбі 10 м, ведення м'яча при бігу в повільному темпі 20 м, ведення м'яча при швидкому бігу; | 4 хв. | Вести можна носком і внутрішньою стороною стопи. Вести по прямій в коридорі шириною 3 м. |
| | г) учні об'єднуються в п'ятірки. На полі ставляться 5 фішок так, що 4 фішки утворюють квадрат (від фішки до фішки 5–6 метрів), а 5 фішка ставиться в середині квадрата. Учні стають біля фішок не розмовляючи один з одним, учні що утворюють квадрат повинні мінятися один з одним місцями. Учень, що стоїть у центрі повинен зайняти фішку в квадраті, учень, фішку якого зайняли – стає на центральну фішку. Гра продовжується. Потім гра ускладнюється з веденням м'яча. | 4 хв. | Далеко від себе не відпускати м'яч, до 1 м. Іноді нам потрібна допомога, але сказати про це ми не можемо. Тоді, ми використовуємо систему знаків, сигналів, мімік. Щоб оточуючі зрозуміли, що вам потрібна допомога. |
| | 2. Удари головою: | | |
| | а) удари по м'ячу головою в парах, зменшуючи і збільшуючи відстань; | 4 хв. | Виконувати у двох шеренгах. М'яч перед гравцем повинен впасти на землю. |
| | б) гравці стають у коло, в центрі кола один гравець з м'ячем, головою по черзі передає м'яч кожному гравцеві. Пройшовши коло, центральний гравець стає в коло, а на його місце виходить новий. | 4 хв. | Гравець, що стоїть в колі, повинен зловити м'яч руками. Гра націлена на взаємодію учасників, налагодження порозуміння. |
| | Вправа на довіру. Учні об'єднуються в пари за розрахунком 1:2. Перші номери заплющують очі. Перед ними ставлять м'яч на відстані 1.5–2 метри. Другі номери, підказуючи шлях, підводять перших до м'яча і скеровують їх для удару по м'ячу. Перші номери повинні не лише дійти до м'яча з заплющеними очима, але й виконати удар в ціль. Після виконання удару гравці міняються місцями. | 5 хв. | Учням, які ведуть, не можна торкатись учнів, які йдуть з заплющеними очима, вести можна їх тільки голосом. Після виконання удару, учні міняються місцями. Гра націлена на допомогу, довіру. |
| Заключна частина – 5 хв. | Шикування, гра «Клас, струнко!», підсумок уроку. Пульсометрія. Виставлення оцінок, завдання додому: обговорення уроку. | 5 хв. | Мотивувати учнів задовільною оцінкою, та пояснити, за що були виставлені бали. Похвалити за активну участь на уроці. Виявити, з якою метою виконувалися вправи на уроці. Підвести до підсумку, що партнерство завжди вигідніше всім. |

## Майстер-клас Забіяки Світлани Юріївни

| П.І.Б. | МІСЦЕ РОБОТИ (РАЙОН, МІСТО, ЗНЗ), ПОСАДА | ТЕЛЕ-ФОН | СТАЖ | КАТЕГО-РІЯ |
|---|---|---|---|---|
| Забіяка Світлана Юріївна | Учитель фізичної культури «Навчально-виховний комплекс № 57 загальноосвітній навчальний заклад І ступеня – гімназія». | | | |

### План-конспект уроку з фізичної культури

### Тема уроку:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ |
|---|---|
| Модуль Футбол | Після помилки |

### Педагогічні мета і завдання

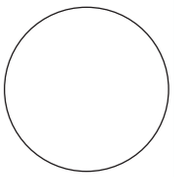
| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ | ВПРАВА, ЗА ДОПОМОГОЮ якої досягаються завдання в контексті спорт протидії булінгу |
|---|---|---|
| Повторити техніку човникового бігу. Закріпити види переміщень. Сприяти розвитку уваги та точності, спритності, швидкості. | Знизити ризик конфліктності в учнів. | «Помилився – не сумуй, разом з нами потанцюй!» |

**Зміст уроку:** Булінг: підтримка та допомога друзям, коли хтось помилився.

**Місце проведення:** спортивний стадіон.

**Обладнання:** фішки, картки з літерами.

**Критерії успіху:** учні з повагою один до одного відносяться під час роботи в групах, командах.

| № з/п | Завдання уроку | | Зміст уроку | Час | ЗМВ |
|---|---|---|---|---|---|
| | Виховні | Булінг | | | |
| Підготовча частина | Розігріти учнів. Підготувати учнів до уроку. | Згуртувати учнів. | Учні стоять у колі. По черзі, починаючи з першого, хлопають у долоні і називають кожному своє ім'я. І так по черзі один за одним.<br>Загальнорозвивальні вправи: діти по колу проводять по черзі комплекс фізичних вправ. (Комплекс фізичних вправ на місці, додається Додаток 1.) | 2 хв. |  <br>Слідкувати за правильним виконанням. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Сприяти підготовці систем організму до навантаження. | Навчити слухати і поважати один одного. | | 8 хв. | |
| Основна частина | Організувати учнів до роботи у основній частині.<br><br>Повторити техніку «човникового бігу»<br><br>Сприяти розвитку спритності, швидкості.<br><br>Сприяти вихованню поваги один до одного. | Девіз запланований для того, щоб діти не створювали розбірок з тим, хто не добіг, чи не правильно виконав завдання.<br>Зниження конфлікту між тим, хто спричиняє булінг і тим, хто страждає від цього явища.<br><br>Навчити співпрацювати.<br><br>Навчити взаємодопомозі.<br><br>Знизити ризик булінгу. Згуртувати учнів.<br><br>У грі головний «овод». Діти повинні співпрацювати. | Об'єднання учнів у команди за розрахунком (веселий, дружний, ввічливий). Учитель перед наступним завданням проговорює девіз – 1 варіант.<br>«Якщо хтось зробив помилку – ти надай йому підтримку! Разом з ним ти пострибай!»<br>2 варіант.<br>«Помилився – не сумуй, разом з нами потанцюй!»<br>Усі завдання відпрацьовуються технічно і не є змаганням.<br>Виконання завдань.<br>1. «Човниковий біг» 4х9 м.<br>2. Біг у парах правим боком приставними вперед, лівим боком – приставними назад. Пара тримається за руки.<br>3. Перестрибування один через одного.<br>Кожен раз, якщо хтось помилився діти промовляють девіз.<br>4. Діти у командах отримують картинки. Кожна з команд повинна скласти слово та пояснити, що для них воно означає, заспівавши пісню про дружбу.<br><br>Гра «Овод та риби».<br>Овод ловить риб. Риба, яку піймали, стає «оводом». | 1 хв.<br><br>2 хв.<br><br>10 хв.<br>15 м. 2 р.<br>15 м. 2 р.<br><br>15 м. 2 р.<br><br>7 хв. | Під час промовляння девізу діти стрибають, чи починають танцювати.<br><br>000 ▪<br>000 ▪<br>000 ▪<br>X<br><br>Робота у парах. Руки не розмикати.<br><br>Слово «Дружба». Час на виконання 5 хв. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Основна частина | Розвиток координації руху. | | | 5 хв. | Овод – це діти, що стоять у колі, тримаючись за руки. Риби вільні гравці. Риба, яку не піймали, вважається спритною. |
| | Знизити показники ЧСС. | Вчитися ввічливості. | Гра «Будь ласка».<br>Діти виконують вправу за умови слів «Будь ласка». | 15 хв.<br>2 хв. | У колі. |
| Заключна частина | Виховувати в учнів вміння слухати і поважати думку іншого. | Ввічливість та порозуміння. | Вчитель: Діти хто з вас ніколи не робив помилок? Коли товариш зробив помилку, для чого ми його підтримуємо? Хто відповідає за успіх у команді? Вам сподобалось?<br>Гра «Подарунок».<br>Я дарую тобі посмішку, радість, добрий настрій і т. ін. | 2 хв.<br>10 хв. | Вчитель намагається вивести учнів на дружний діалог.<br>Вчитель заздалегідь заготовив цукерки, кожен дістає з мішечка цукерку і вкладає в неї настрій. |

# Майстер-клас Забіяки Світлани Юріївни

| П.І.Б. | МІСЦЕ РОБОТИ (РАЙОН, МІСТО, ЗНЗ), ПОСАДА | ТЕЛЕФОН | СТАЖ | КАТЕГОРІЯ |
|---|---|---|---|---|
| Забіяка Світлана Юріївна | Учитель фізичної культури «Навчально-виховний комплекс № 57 загальноосвітній навчальний заклад І ступеня – гімназія». | | | |

## План-конспект уроку з фізичної культури

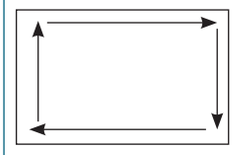
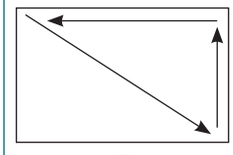
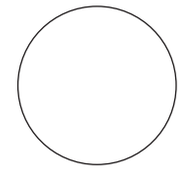
## Тема уроку:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ |
|---|---|
| Модуль Волейбол | Підтримка та допомога друзям, коли вони потребують |

## Педагогічні мета і завдання

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ | ВПРАВА, ЗА ДОПОМОГОЮ якої досягаються завдання спорт протидії булінгу. |
|---|---|---|
| Волейбол: – повторити переміщення у стійці волейболіста та повторити пряму нижню передачу. | Сприяти розвитку командності та взаємодопомоги. | |

**Критерії успіху:** учні з повагою відносяться один до одного під час роботи в групах, командах.

| № з/п | Завдання уроку | | Зміст уроку | Час | ЗМВ |
|---|---|---|---|---|---|
| | Виховні | Булінг | | | |
| Підготовча частина | Організація та привітання учнів. Постановка завдань уроку. Сприяти профілактиці плоскостопості. | Організація учнів. | Шикування у шеренгу. Учитель вітає учнів. | 2 хв. | 00000000000000 X |
| | | | **Види ходьби:**<br>– на носках;<br>– на п'ятках;<br>– з випадом вперед;<br>– у полуприсіді;<br>– в повному присіді. | 15 м.<br>15 м.<br>15 м.<br>15 м.<br>15 м. |  |
| | | Сприяти постійній співпраці учнів. | | |  |
| | Сприяти укріпленню м'язів нижніх кінцівок. | | **Види бігу:**<br>– біг із захлестом голені;<br>– біг з висом підніманням стегна;<br>– біг правим боком приставним кроком;<br>– лівим боком приставним кроком;<br>– біг з прискоренням. | 15 м.<br>15 м.<br>15 м.<br>15 м.<br>15 м. |  |
| | Об'єднання учнів в пари для подальшої роботи. | Взаємодопомога . | Об'єднання в пари за кольором. Формуються пари. | 2 хв. | Учитель роздає кольорові стікери учням. Учні, в яких співпав колір, стають у пари один з одним. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Сприяти підготовці м'язів шиї. | Сприяти розвитку взаємної співпраці та довіри один до одного. | Розминка<br>В.п.– стоячи в парах, триматись за руки. Нахили голови на 1 – вперед, на 2 – назад, 3 – вліво, 4 – вправо. | 9 хв.<br>4 хв. | |
| | Сприяти розвитку силових якостей та рівноваги. | Постійний контакт у парі формує взаємодовіру. | В.п.– стоячи в парах. Руки вперед у протидії. Виконують згинання-розгинання рук. | 4 хв. | |
| | Сприяти розвитку м'язів нижніх кінцівок. | Вправи підвищеної складності формують відповідальність за іншого під час сумісної роботи. | В.п. руки в гору, ноги разом. На 1 – випад лівою ногою назад, руки в сторони, 2 – в.п., 3- випад правою ногою назад, руки в сторони, 4 – в.п. | 4 хв. | |
| | Сприяти розвитку координації рухів та сили. | | В.п.– стоячи спиною один до одного, руки у ліктях в замок. Одночасно виконують присіди. Коліна до 90°. Затримати на 4 рахунки і повільно піднімаємось. | 4 хв. | |
| | Сприяти підготовці серцево-судинної системи до подальшого навантаження. | Робота в колі налаштована на зняття напруги та дискомфорту. | В.п. стоячи обличчям один до одного. Руки опущені. На 1 – стрибок, руки вгору, 2 – в.п., 3–4 теж саме. | 4 хв. | |
| | Сприяти розвитку сили.<br><br>Організація учнів.<br><br><br><br>Сприяти вихованню почуття взаємної допомоги.<br><br>Сприяти відновленню після навантажень. | Масажні рухи допомагають перелаштувати свої думки на позитив. | В.п. основна стійка. Разом присідають.<br>Перешикування в коло.<br>Учитель стоїть попереду і говорить:<br>віє вітер. Учні виконують дію на слова – гладимо по спині.<br>Пішов дощ – постукали пальцями по спині.<br>Пішов град – постукали по спині кулаками.<br>Віє вітер – гладимо по спині. | 4 хв. | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Основна частина | | | Вийшло сонце – руки через сторони вгору – вдох, вниз – видих.<br>Похлопали в долоні. | | |
| | Організація учнів для подальшої роботи. | Навмисна перемінна пар для вирішення проблем у співпраці з іншими. Вирішення цієї проблеми шляхом виконання роботи у трійках. | Об'єднуємо у трійки. | 1 хв. | Учитель об'єднує за розрахунком чи за кольором. |
| | Сприяти закріпленню передачі м'яча двома руками над головою. | Співпраця. | Подача м'яча двома руками над головою. | 2 хв. | |
| | Повторення нижньої прямої передачі. | Вміння співпрацювати з різними контингентами групи. Вчитися допомагати. | Нижня пряма передача.<br>Перешикування.<br>Робота на всій площині залу.<br>1 – нижня пряма передача.<br>2 – ловлять м'яч і передають 3 двома рука над головою,<br>3 ловлять м'яч та передають нижньою прямою передачою 1 м.<br>Іде зміна за напрямками 1-х учнів у ряду. | 2 хв.<br>2 хв.<br>8 хв. | 0 0 0<br>↑ ↑ ↑ х<br>0 0 0<br>0 0 0<br>0000003<br>100000 0000002 |
| | Формувати навички гри у волейбол. | Взаємодія гравців у волейболі. Волейбол – командна гра, яка показує, що без постійної взаємодії у команді гра не вийде. | Гра в волейбол. | 15 хв. | Учитель веде суддівство гри. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Заключна частина | Відновлення учнів після навантаження. | Вирішення поставленої мети та її обговорення у ненав'язливій формі. | Учні стоять у колі. Дихальні вправи.<br><br>У колі. Долоні в долоні.<br>Вчитель: Як ви вважаєте ми допомогли один одному? Приємно допомагати та отримувати допомогу? Що сподобалось? (на це питання діти повинні швидко відповісти, що їм більше сподобалось).<br><br>Вчитель: завдяки вам ми разом змогли плідно попрацювати.<br>Дякую за урок! (Всі плескають у долоні.) | 2 хв.<br><br>3 хв. | Якщо є можливість, то вправи виконуються під спокійну музику.<br><br>Вчитель ставить питання і підключає учнів до діалогу. |

## Додаток 1. Комплекс вправ на місці

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі: 1 – нахил голови вперед, 2 – назад, 3 – вліво, 4 – вправо.

2. В. п. – те ж саме: 1–4 кругові оберти головою вліво, 5–8 – вправо.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей: 1–4 кругові оберти в плечових суглобах вперед, 5–8 2 – назад.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі, права внизу: 1–2 відведення рук назад, 3–4 зі зміною положення рук.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми: 1–2 відведення зігнутих рук назад, 3–4 відведення прямих рук з поворотом тулуба вліво, 5–6 назад, 7–8 – вправо.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, нахил вперед: 1–4 кругові оберти тулубом вліво, вправо (млинок).

7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс: 1–4 кругові оберти тазом вліво, на 5–8 вправо.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс: 1 – нахил до лівої ноги, 2 – вперед і, 3 – до правої, 4 – в.п.

9. В. п. – основна стійка: 1 – випад вперед правою ногою, 2 – в.п., на 3 – лівою ногою, 4 – в.п.

10. В. п. – основна стійка: 1 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги, 2 – присід, руки вперед, 3 – нахил, 4 – в.п.

11. В. п. – основна стійка: на 1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони, 2 – стрибок, ноги разом, хлопок над головою, 3 – стрибок, руки в сторони, 4 – в.п.

## Майстер-клас Бакша Олена Олександрівна

| П.І.Б ПОВНІСТЮ | МІСЦЕ РОБОТИ (РАЙОН, МІСТО, ЗНЗ), ПОСАДА | ТЕЛЕФОН | СТАЖ | КАТЕГОРІЯ |
|---|---|---|---|---|
| Бука Олена Олександрівна | Мелітопольська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 7 Мелітопольської міської ради Запорізької області; заступник директора з НВР, вчитель фізичної культури | 098–434–29–16 | 15 років | перша |

*ДРУЖБА – Є РІВНІСТЬ (Піфагор)*

### План-конспект уроку з фізичної культури для учнів 3 класу

### Тема уроку «Допомога другові»

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | Спорт протидії булінгу |
|---|---|
| Стрибкові вправи | Допомога другові |

### Педагогічні завдання:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | Спорт протидії булінгу. |
|---|---|
| – Яке значення має фізична культура у збереженні власного здоров'я.<br>– Яким чином виконання фізичних вправ формує комунікативні здібності людини.<br>– Як під час фізичного навантаження збагачується, змінюється ставлення людини до оточуючої дійсності. | – Зрозуміти, кого можна назвати другом.<br>– Відчути ступінь відповідальності за свої дії, внесок в успішне досягнення мети своєю групою. |

### Інвентар та обладнання, кількість:

– килимки – 20 шт.;
– скакалки – 20 шт.;
– гімнастичні мати – 4 шт.;
– аркуші кольорового паперу – 20 шт.;
– аркуш А2 – 1 шт.;
– обручі – 5 шт.;
– серветки;
– гімнастичні палиці – 20 шт.;
– музичний центр (музичний мікс народної музики).

<table>
<tr><th>№</th><th>ЧАС</th><th>НАЗВА ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКОНАННЯ РУХОВОГО ЗАВДАННЯ</th><th>МАКС. ЧСС ЗА 1 ХВ.</th></tr>
<tr><td colspan="4">Брифінг. Діти! Сьогодні ми з вами на уроці фізичної культури будемо багато робити цікавого, корисного та спробуємо розібратися що таке дружба. А чи маєте ви друзів? Багато їх? Кого можна назвати другом?</td></tr>
<tr><td rowspan="3">1.1. Обираємо</td><td rowspan="3">5 хвилин</td><td colspan="2">Назва: гра «Галявина».<br>Опис: Виріжте із кольорового паперу «квіти» різних кольорів і розмірів. Запропонуйте зробити галявину (великий аркуш зеленого кольору), де кожна квітка буде одним з однокласників. Нехай дитина обирає квітку, називає своє ім’я і наклеює її на галявину. Місце вона повинна обрати сама.</td><td rowspan="3">108–113</td></tr>
<tr><td>ПМ<br>Вчитель слідкує за розташуванням квіточок.<br>Чому ви розташували квітки саме так?<br>Чи хотіли б ви, щоб ваша квітка була поряд із квіткою друга?<br>Чи вам комфортніше по іншому?</td><td>ПБ<br>На галявині мають право на існування всі квіти, незалежно від кольору, розміру, красоти. Місця вистачить усім.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Ігрові завдання на увагу</td></tr>
<tr><td rowspan="3">2.1. Знайомимося</td><td rowspan="3">3–5 хвилин</td><td colspan="2">Назва: Етюд «Привітання».<br>Опис: Діти поєднуються в пари і, повернувшись обличчям один до одного, утворюють два кола: зовнішнє і внутрішнє. По сигналу ведучого діти, які стоять один проти одного, повинні привітатися, і по хлопку зробити крок вліво, щоб повторити ритуал з новим партнером. Потім вправу повторює внутрішнє коло. Дітям пропонується привітатися, використовуючи тільки невербальні засоби.</td><td rowspan="3">114–125-</td></tr>
<tr><td>ПМ:<br>Чому змінився ритуал?<br>Так треба робити?<br>А як ви будете робити?</td><td>ПБ:<br>Вчитель пропонує учням зустрітися із другом, вчителем, із людиною, яка нам не подобається. Вчимося відображати емоції друга, бачити їх зі сторони.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Розминка з фантазією</td></tr>
<tr><td rowspan="3">2.1. Розминаємося</td><td rowspan="3">10 хвилин</td><td colspan="2">Назва: «Роблю сам, навчу інших!».<br>Опис: Учні довільно розташовані на майданчику. Утворюють групи за командою вчителя (за порами року). В сталих групах кожен учень по черзі пропонує свої вправи із тим інвентарем, який запропонований (серветки, пакети, палиці, паперові аркуші). Після цього учні змінюють свої позиції, переходять до наступної станції, де знаходиться інший інвентар. Один учень із команди залишається і показує вправи для іншої команди. Команда виконує вправи із іншим інвентарем. Так проходять всі станції.</td><td rowspan="3">125–135</td></tr>
<tr><td>ПМ:<br>Чи сподобалось вам показувати вправи? Які саме?<br>Коли було вам важко? Чому?</td><td>ПБ<br>Кожна дитина може бути лідером, активним учасником, вносити свої пропозиції.</td></tr>
</table>

| Кардіо-тренування | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Тренуємося | 10–12 хвилин | *Робота по групах: стрибки зі скакалкою* | *Стрибки зі скакалкою* на одній, двох ногах, обертаючи скакалку вперед і назад.<br>Умова: спочатку кожен виконає сам, а потім в парах, трійках. | В межах фіт-нес-зони. |
| | | *стрибки у висоту* | *Стрибки вгору* поштовхом однієї та двох ніг з діставанням підвішених предметів. Предмети розташовані на різній висоті.<br>Умова: спочатку кожен виконає сам, а потім в парах, трійках. | |
| | | *Стрибки у довжину* | *Застрибування на м'які перешкоди* (гімнастичні мати, висотою до 80 см;<br>*стрибки у довжину* з місця, стрибки «у кроці», стрибки «по купина».<br>Умова: спочатку кожен виконає сам, а потім в парах, трійках. | |
| | | ПМ:<br>Що ви зробили для того, щоб у вашої команди вийшло все вдало?<br>Чи було у вас бажання не допомагати комусь? Чому? Що треба змінити у своїй поведінці? | ПБ:<br>Як можна зробити так, щоб у всіх все вийшло? Здійсніть це. | |
| Корекційно-реабілітаційні вправи | | | | |
| 5.1. Удосконалюємося | 5 хвилин | Назва: «Танець-хоровод».<br>Опис. Учасники стають в коло і беруться за руки. Звучить музика, і всі учасники починають спонтанно рухатися, дотримуючись ритму музики і свого власного ритму, привносячи в загальний танець свої індивідуальні рухи. | | 150–145 |
| | | ПМ:<br>Які відчуття? | ПБ:<br>Діти можуть показувати свої рухи та залучати до їх виконання інших учнів. Вчимося працювати із тими, хто поряд. | |

<table>
<tr><td colspan="5">Дебрифінг. Що ми сьогодні робили? Чи все у нас виходило? Чому?</td></tr>
<tr><td rowspan="2">7.1. Аналізуємо</td><td rowspan="2">5 хвилин</td><td colspan="2">Назва: Вправа «Ціль».<br>Опис: Учні сідають на килимки по колу. Кожен мовчки обирає собі «ціль» – інший килимок, на який би він хотів пересісти. Потім, із заплющеними очима всі разом починають рухатися до своєї цілі. Досягти мети – означає сісти на обраний килимок. Вчитель дає такі завдання: досягти цілі з максимально обережним ставленням до оточуючих; досягти цілі, не зважаючи на почуття оточуючих; досягти цілі з достатньою повагою до оточуючих та пам'ятаючи про свої потреби. Якщо ціль зайнята, то учень продовжує шукати іншу, і той, хто вже сидить поруч із пустим килимком, може постукати по ньому, допомагаючи знайти вільне місце. Вчитель в процесі гри просить дітей звертати увагу на свої емоції.</td><td>115–110</td></tr>
<tr><td>ПМ:<br>Що ви відчували, коли треба було досягти цілі з різним ставленням до оточуючих?<br>В якій ситуації вдалося краще справитися із завданням?<br>Чим ви керувалися, коли ставили перед собою цілі?<br>Як змінювались ваші емоції від досягнення найлегшої і найважчої цілі?</td><td>ПБ:<br>Вчитель заохочує учасників допомагати один одному, якщо хтось залишився без килимка. Після обговорення звертає увагу учнів на те, що найшвидше та найефективніше досягти мети можна тоді, коли в цьому прагненні ми достатньо поважаємо оточуючих.</td></tr>
</table>

# ДОДАТОК П

## Тематика уроків з фізичної культури в контексті програми «Спорт проти булінгу».

### Виправлення поганої звички

Булінг має негативні наслідки.

Виправлення поганих звичок до того, як вони стануть яскраво вираженими, матиме більший успіх ніж якщо це зробити пізніше.

### Ключові моменти викладання

Зміна звичок займає час, та це легше зробити, якщо розуміти, що саме ви отримуєте від поганих звичок (завжди щось є).

Підтримка друзів завжди допомагає (нехай вони вам нагадують, коли бачать тригер. Цей термін поєднується в психології з поняттям якоря. Це так звані кнопки на тілі, в свідомості людей. При натисканні на них можна викликати конкретну поведінкову реакцію).

Ви маєте розуміти, коли саме ви найбільш схильні повернутись до поганої звички – та маєте прийняти рішення зробити щось інше.

Дебрифінг: зосередьтесь на необхідності попередити необдумані звички – тому що звички можуть бути виправлені тільки тоді, коли люди ДУМАЮТЬ про них в той момент, коли вони РОБЛЯТЬ щось із цим пов'язане.

Спорт – виправлення поганої звички.

Зв'язок із булінгом:

– Якщо булінгом займаєтесь ви – змініть погану звичку.

– Якщо ви свідок, який нічого не робить – змініть погану звичку.

### Після помилки

Багато людей живуть, роблячи помилки, що можуть нашкодити їм самим та іншими. Важливо засвоїти свої уроки з помилками та зменшити вірогідність їх повторення.

Нам потрібна навичка або вправа для того, щоб допомогти виправити помилку, і нам треба цю вправу завчити.

Ключові моменти викладання.

Використовуйте 10-секундну вправу. Завчіть, відпрацюйте та використовуйте 10-секундну вправу. Програйте цю ситуацію, але із позитивним завершенням, потрусіть тілом та зробіть два глибокі вдихи, зосередьтесь на тому, що будете робити наступним.

Пообіцяйте самому собі ніколи не повторювати цю помилку.

Учителі питають «Що ми робимо, коли помиляємося?»

Учитель говорить: «10-секундну вправу».

Спорт – будь-яка помилка, випущений з рук м'яч.

Пов'язати із булінгом:

Якщо булінгом займаєтесь ви – спробуйте 20-секундну вправу.

Якщо ви є жертвою булінгу – спробуйте 20-секундну вправу.

Якщо ви свідок, який нічого не робить – спробуйте 20-секундну вправу.

### Надання допомоги

Поговоріть із гравцями про допомогу їх друзям.

В житті важливо підтримувати друзів.

Хтось має проявити ініціативу та стати «людиною-помічником», це не можна перекладати на інших. Ви маєте взяти відповідальність за підтримку. Також ви маєте налагодити комунікацію із своїми друзями, щоб не було непорозуміння щодо того, хто чим займається.

Ключові моменти викладання:

Краще мати двох людей що допомагають, ніж жодного.

Говоріть одне одному про те, що ви робите –що ви прикриваєте під час розіграшу.

Дебрифінг: навіщо потрібна допомога? Хто має нести відповідальність за допомогу? Що робити, щоб гарантувати чистоту комунікації та запобігти непорозумінням?

Учитель питає: «Хто відповідальний за підтримку товаришів?».

Учитель говорить: «Підтримуйте своїх друзів – кожного разу».

Спорт – підтримка під час розіграшу.

Зв'язок із булінгом:

– Якщо булінгом займаєтесь ви – змініть щось на краще.

– Якщо ви є жертвою булінгу – шукайте підтримки від друзів.

– Якщо ви свідок, який нічого не робить – підтримайте друзів.

### Зміни

Іноді в житті вам захочеться щось змінити (пітчер) та іноді вам доведеться адаптуватись до змін (відбиваючий):

– Коли ви вирішите щось змінити: запишіть, якою б ви хотіли бачити свою зміну та чого ви хочете отримати досягнувши цієї зміни. Розкажіть сім'ї та близьким друзям про зміни, які ви намагаєтесь зробити, та попросіть у них допомогти вам дотриматись вашого рішення.

– Коли ви змушені змінитись: Пам'ятайте, що чим швидше ви вирішите змінитись, тим швидше ви адаптуєтесь та швидше звикнете до зміни.

Ключові моменти викладання:

– Ви можете або створювати зміни, або бути змушені адаптуватись до змін.

– Дебрифінг: «Що ви відчуваєте, коли приймаєте рішення змінитись? Що відчуваєте, коли змушені адаптуватись до змін, які нав'язані вам іншими?».

– Учитель запитує: «Які рішення ви приймаєте самі, а які вам нав'язують?».

– Учитель говорить: «Візьміть під контроль – робіть рішення власноруч».

Спорт – спробуйте скористатись менш домінантною стороною.

Зв'язок із булінгом:

– Якщо булінгом займаєтесь ви – змініться.

– Якщо ви є жертвою булінгу – змініться.

– Якщо ви свідок, який нічого не робить – змініться.

### Допомога другові

Як допомагати вашим друзям.

Спершу треба зрозуміти, що другові може знадобитися ваша допомога.

Вам треба зробити щось, щоб йому допомогти – це означає – донести до нього посил.

Треба дати йому зрозуміти, що ви це робите тому, що він вам не байдужий.

Ключові моменти викладання.

- Безпека ваших друзів – це також і наша відповідальність.
- Ніхто не скаже вам підтримати друзів у складній ситуації і ніхто не скаже вам допомогти друзям. Саме ВИ маєте прийняти рішення та щось зробити.

Дебрифінг – вчитель проводить дебрифінг, зосереджуючись на створенні сигналу-посередника, яким би ваш друг скористався щоб показати, що він потребує вашої допомоги. Попросіть учнів вибрати сигнал, який вони подаватимуть, коли одному з них знадобиться допомога. Що могло б бути добрим візуальним сигналом? Може, використовувати текстові повідомлення?

Учитель запитує: «Чия це відповідальність, допомогти другу?»

Учитель говорить: «Друзі не підводять друзів».

Спорт – сигнали-посередники на спортивному полі.

Зв'язок з булінгом:

- Якщо ви є жертвою булінгу – попросіть допомоги у друзів.
- Якщо ви свідок, який нічного не робить – допоможіть друзям.

# ДОДАТОК Р

## Орієнтовні схеми плану-конспекту уроку

| | | |
|---|---|---|
| Спорт проти булінгу | Дата/час: | |
| Тема уроку: | | |
| Мета уроку: | | |
| Критерії успіху: | | |
| План уроку | | |
| Знаряддя: | Простір | Примітка: |
| Час | Структура уроку | |
| 5 хв. | Розігрів | |
| 5 хв. | Доопрацювання/тренування навичок<br>Чому<br>Коли<br>Основні моменти викладання | |
| 10 хв. | Відпрацювання навички<br>Діяльність<br>Зробити легше:<br>Зробити складніше: | |
| 10 хв. | Представити ідею булінгу<br>Чому<br>Дебрифінг<br>Основні моменти викладання<br>Діяльність: | |
| 10 хв. | Використання навички у міні-грі | |
| 5 хв. | Пауза (Перехідна діяльність: Зосередження самоусвідомлення) | |
| 5 хв. | Резюме та огляд<br>Допомога вашому товаришу по команді/другові<br>Спорт<br>Булінг | |
| 2–5 хв. | Підготовка до наступної практики | |
| Роздуми | | |
| *Напр.: Що спрацювало, що ні, що змінити наступного разу?* | | |

Або....

| П.І.Б. | МІСЦЕ РОБОТИ (РАЙОН, МІСТО, ЗНЗ), ПОСАДА | ТЕЛЕФОН/E-MAIL | СТАЖ | КАТЕГОРІЯ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

Тема уроку:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ |
|---|---|
| | |

Педагогічні мета і завдання:

| ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ | В контексті СПОРТ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ | ВПРАВА, ЗА ДОПОМОГОЮ ЯКОЇ досягаються завдання спорт протидії булінгу. |
|---|---|---|
| | | |

Клас учнів: .....

З

Результат уроку для учнів з теми спорт протидії булінгу: .....

Інвентар та обладнання, кількість:

| № з/п | ЧАС/ТРИВАЛІСТЬ | НАЗВА ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКОНАННЯ РУХОВОГО ЗАВДАННЯ | | МАКС. ЧСС ЗА 1 ХВ. |
|---|---|---|---|---|
| Брифінг | | | | |
| 1.1. Обираємо | | Назва:<br>Опис: | | 108–113 |
| | | ПМ[1] | ПБ[2] | |
| Ігрові завдання на увагу | | | | |
| 2.1. Знайомимося | | Назва:<br>Опис: | | 114–125 |
| | | ПМ: | ПБ: | |
| Розминка з фантазією | | | | |
| 2.1. Розминаємося | | Назва:<br>Опис: | | 125–135 |
| | | ПМ: | ПБ | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Кардіо-тренування** | | | | |
| 4.1. Тренуємося | | Назва:<br>Опис: | | В межах фітнес-зони |
| | | ПМ: | ПБ: | |
| **Корекційно-реабілітаційні вправи** | | | | |
| 5.1. Удосконалюємося | | Назва:<br>Опис: | | 150–145 |
| | | ПМ: | ПБ: | |
| **Дебрифінг** | | | | |
| 7.1. Аналізуємо | | Назва:<br>Опис: | | 115–110 |
| | | ПМ: | ПБ: | |

[1] Проактивне мислення/посил на розвиток проактивного мислення учнів.

[2] Проти булінгу/прив'язування діяльності до профілактики булінгу (StopBulling).

# ДОДАТОК Р

## Порівняльна характеристика понять «моніторинг» і «оцінка».

| Моніторинг | Оцінка |
|---|---|
| Відповідає на питання, які починаються словом ЩО:<br>що робиться?<br>що зроблено?<br>що за зміни ми провели?<br>що повинно бути зроблено?<br>що за труднощі стоять перед нами?<br>і так далі | Відповідає на питання, які починаються словом НАСКІЛЬКИ:<br>наскільки багато робиться?<br>наскільки добре це зроблено?<br>наскільки значущі ці зміни?<br>наскільки ми здатні зробити це?<br>наскільки ми здатні подолати ці труднощі?<br>і так далі |

# ДОДАТОК С

## Таблиця до вправи «Сходи участі»

| | |
|---|---|
| Пасивна участь | Люди приймають участь, коли їм говорять, що буде відбуватися, або щось уже відбулося. Це – одностороннє повідомлення, в якому не приймається до уваги реакція людей. |
| Участь завдяки консультаціям | Люди приймають участь під час обговорення певних проблем. Представники різних організацій вислуховують їх точку зору, але не завжди професійні працівники зобов'язані враховувати думки людей. |
| Участь заради матеріального стимулу | Люди приймають участь шляхом забезпечення ресурсів, наприклад, праця в обмін на їжу, гроші або інші матеріальні стимули. Можна часто спостерігати таку участь, однак, люди не хочуть продовжувати діяльність, коли стимулювання закінчується. |
| Інтерактивна участь (участь через партнерство) | Люди приймають участь у спільних аналізах, в результаті яких складаються плани заходів, формуються нові організації або посилюється роль вже існуючих. Ці групи контролюють виконання локальних рішень. Прикладом такої участі може бути діяльність батьківських комітетів шкіл. |
| Самомобілізація | Люди приймають участь, висуваючи ініціативи незалежно від зовнішніх інституцій. Вони аналізують причини ситуації, генерують різноманітні варіанти рішення. Вони налагоджують співпрацю з іншими організаціями, контролюють процес використання ресурсів. |

## Список матеріалів для опрацювання учасниками під час тренінгу

1. ЮНІСЕФ. «Активні школи». Посібник для вчителів: як залучити дітей до активності.
2. ЮНІСЕФ, Центр досліджень Innocenti, 2010 р. «Захист дітей від насильства у спорті. Огляд прикладів з розвинених країн».
3. ЮНІСЕФ, травень 2011 р. «Стратегічна основа ЮНІСЕФ щодо СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ».
4. National Alliance of Sport For the Desistance of Crime «Наша Теорія змін: визначення ролі спорту для розвитку у запобіганні та припиненні злочинної поведінки». Д. Ноубл, благодійна організація New Philanthropy Capital, Д. Коулман, група «Другий шанс».
5. Посібник для практичних працівників «Навчання через гру. Ранній розвиток дитини на основі спорту та гри». Швейцарська академія розвитку.

Навчальне видання

*ГОЛОЦВАН Олена Анатоліївна*
*ЗИМІВЕЦЬ Наталія Володимирівна*
*САКОВИЧ Олена Трохимівна*
*ЮЩИШИН Сергій Юрійович*

# СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ

Методичний посібник з підготовки інструкторів програми

Дизайнер-верстальник
*Гуменюк Антоніна*

Редактор-коректор
*Голованова Інна*

Формат 60×84/8. Ум. друк. арк. 24.18.
Наклад 200 примірників. Зам. 17-176.

Видавець і виготовлювач ПП «Видавництво «Фенікс».
03067, м. Київ, вул. Шутова, 13Б.
www.fenixprint.com.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта
видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК за № 271 від 07.12.2000 р.