

Міністерство освіти і науки України
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Коцюбинського

О. П. ШВЕЦЬ

КУРС ЛЕКЦІЙ ТА МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
З ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник

Вінниця 2016

УДК 796.011.3 (075.8)

ББК 75.1 я 73

Ш 35

Рекомендований до друку Вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 18 від 29.06.2016 р.)

ISBN 978-617-7330-08-9

Рецензенти:

Куц Олександр Сергійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Данчук Петро Степанович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Ш 35 Швець О.П. Курс лекцій та матеріал для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів з дисципліни фізичне виховання: навчальний посібник / Оксана Швець. – Вінниця : ТОВ фірма "Планер", 2016. – 260с.

ISBN 978-617-7330-08-9

У навчальному посібнику викладено лекції та матеріал для самостійної роботи із завданням для студентів I, II, III, IV курсів згідно з навчальною програмою фізичного виховання вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації.

Посібник призначений для викладачів кафедр фізичного виховання та студентів педагогічних закладів усіх напрямків підготовки.

© О. П. Швець, 2016

© ТОВ фірма "Планер", 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
РОЗДІЛ 1. КУРС ЛЕКЦІЙ	7

1.1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

(ПЕРШИЙ КУРС)

1.1.1. Історія розвитку фізичного виховання в Україні8

1.1.2. Мета і завдання фізичного виховання у вищих
навчальних закладах26

1.1.3. Форми і види організації занять з фізичного
виховання у ВНЗ29

1.2. ОЗДОРОВЧЕ І ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

(ДРУГИЙ КУРС)

1.2.1. Оздоровче значення занять фізичною культурою і
спортом37

1.2.2. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості та
характеристика засобів оздоровчої діяльності42

1.2.3. Прикладне значення занять фізичною культурою та
спортом45

1.3. ОЗДОРОВЧІ І ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ОБРАНИХ СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

(ТРЕТІЙ КУРС)

1.3.1. Оздоровче значення та гігієнічні основи обраних
систем фізичних вправ53

1.3.2. Особиста гігієна та її місце в системі фізичного
виховання і спорту61

1.3.3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць
занять фізичними вправами68

1.3.4. Формування здорового способу життя69

1.4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ

(ЧЕТВЕРТИЙ КУРС)73

1.4.1. Основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку75

1.4.2. Особливості фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку84

1.4.3. Основи організації процесу фізичного виховання студентів95

1.4.4. Фізична культура та здоровий спосіб життя в перший та другий період зрілого віку99

1.4.5. Особливості занять фізичною культурою в старшому та похилому віці.....103

РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ111

2.1. ПЕРШИЙ КУРС

2.1.1 Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей та забезпечення здоров'я111

2.1.2 Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини120

2.1.3 Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення129

2.2. ДРУГИЙ КУРС

2.2.1. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки139

2.2.2. Спорт у системі формування особистості147

2.2.3. Основи атлетизму156

2.3. ТРЕТІЙ КУРС

2.3.1. Олімпійський рух в історії України	172
2.3.2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення	182
2.3.3. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності	201
2.3.4. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму	207

2.4. ЧЕТВЕРТИЙ КУРС

2.4.1. Основи фізичного виховання в сім'ї	218
2.4.2. Основи психогігієни	237
2.4.3. Міжнародний рух "Спорт для всіх"	246

<i>ДОДАТКИ</i>	258
-----------------------------	-----

ПЕРЕДМОВА

Метою фізичного виховання у ВНЗ є формування фізичної культури студента як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї. Дисципліна фізичне виховання передбачає рішення наступних завдань:

- залучення студентів до реальної фізкультурно-спортивної практики творчого засвоєння цінностей фізичної культури, її активного використання у всебічному розвитку особистості;
- сприяння різнобічному розвитку організму, збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих фізичних якостей і психомоторних здібностей майбутніх фахівців;
- оволодіння системно упорядкованим комплексом знань, що охоплюють філософську, соціальну, природничо-наукову і психолого-педагогічну тематику, тісно пов'язану з теоретичними, методичними і організаційними основами фізичної культури;
- формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні і підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання усіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю;
- формування навичок самостійної організації дозвілля з використанням засобів фізичної культури і спорту;
- оволодіння основами сімейного фізичного виховання, побутової фізичної культури.

РОЗДІЛ 1. КУРС ЛЕКЦІЙ

1.1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (ПЕРШИЙ КУРС)

Зміст

1.1.1. Історія розвитку фізичного виховання в Україні

1.1.2. Мета і завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах

1.1.3. Форми і види організації занять з фізичного виховання у ВНЗ

Вступ

Студенти вищих навчальних закладів – це майбутня еліта суспільства. Вони є творцями матеріальних і духовних благ країни, обличчя нації, її краса, енергія та творчість. Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Крім того, студенти – це майбутні батьки і тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності. У зв'язку з налаштуванням країни на європейський рівень життя особистість студента є важливою ланкою в процесі перебудови суспільства.

Інтенсивне оновлення соціально-економічної, науково-технічної сфери та духовного життя суспільства обумовлює високі і всезростаючі вимоги до дієздатності особистості студентської молоді, що покликана приймати активну участь в ініціюванні та організації цього процесу.

Особливе значення надається підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я, психофізичних та психофізіологічних можливостей, від яких залежать в певній мірі, професійна дієздатність, надійність та творче довголіття. Ці якості

особистості спеціалістів вищої кваліфікації традиційно формуються і вдосконалюються в студентські роки засобами фізичного виховання, що здійснюється в межах системи вищої освіти.

1.1.1. Історія розвитку фізичного виховання в Україні

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно подивитись на ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші предки, що жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці. Адже протягом всієї історії людства фізична культура посідала провідне місце у його побуті, була органічною частиною національної культури. Як підкреслював відомий вчений теоретик В. Елашвілі – "...немає у світі народу, в якого б не було б своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання...". Підтвердженням цьому є наявність у світі великої кількості народних фізичних вправ та рухливих ігор, частина з яких не тільки побутує у цього народу, але й адаптувалась і розвивається на світовій арені практики фізичного виховання.

Історичні витоки і традиції народного фізичного виховання. Протягом тисячоліть на території сучасної України, залежно від природних умов виникали,

розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В добу палеоліту виник рід як форма колективного співжиття людей, сформувались основи релігійних вірувань, первісного мистецтва тощо. Важливу роль тут відігравало фізичне виховання. Як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві було переважно фізичним. Основні засоби для існування давали тодішній людині полювання, збиральництво, рибальство. Пріоритет кожного з них змінювався залежно від довкілля, особливостей життєдіяльності. В умовах теплого, вологого клімату полювання та збиральництво відігравали майже однакову роль, а в часи періодичного наступу льодовиків зростала роль полювання на великих тварин. Природне вимирання великих, повільних у рухах тварин, на яких люди звикли полювати (приблизно VII тисячоліття до н.е.), призвело до кризи в полюванні, до своєрідної революції у фізичному вихованні до суттєвих змін у системі виховання. І ось наприкінці палеоліту винайдено лук і стріли, що якісно змінило способи ведення полювання, а значить, і підготовку до нього. Людина змогла вражати тварину на відстані, оберігаючи себе від зайвої небезпеки. Застосування допоміжних засобів для полювання вимагало нових навичок, координованих рухів, відповідного розвитку сили, витривалості, спритності. Ефективне володіння списом та іншим знаряддям в екстремальних умовах полювання вимагало цілеспрямованої підготовки людей до такої специфічної діяльності. І в ній вже проглядались перші риси відмінної від полювання специфічної діяльності людини, попереднього фізичного виховання, як складової культури народу. В заплавах, лісах, горах водились хижаки, успішність боротьби з ними залежала від адекватних спільних дій людей та рівня фізичної підготовки.

Важливою для фізичного виховання стала поява тоді таких засобів пересування, як волокуші, санчата, лижі та ін. В цю епоху вдосконалюються засоби полювання, визначилась диференціація лука і стріл стосовно видів дичини. З'явилися кам'яні сокири, перші човни, що потім стали в Україні звичним явищем, та інші знаряддя.

В часи Великої грецької колонізації узбережжя смуг Причорномор'я, що почалась у VIII ст. до н.е., поширювалися давньогрецькі спортивні традиції. Еллінські поліси, починаючи з VII ст. до н.е. виникають на території сучасної України. Найбільшими з них були: Ольвія, Херсонес, Тіра, а також міста Боспорського царства. Навколишнє середовище та умови, в яких існували ці давньогрецькі міста, сприяли формуванню своєрідної для даної місцевості культури, невід'ємною частиною якої було гімнастичне виховання і атлетика. Найціннішими для вивчення цього періоду є різного роду епіграфічні джерела, залишки спортивних споруд, інвентар, твори мистецтва (настінні розписи, глиняний посуд, спортивні нагороди та призи). Варто зазначити, що фізичне виховання було невід'ємною частиною освіти громадян причорноморських міст. Особливо важливим було військово-фізичне виховання, враховуючи, що у містах не було постійного війська, а в разі потреби послуговувалось народне ополчення. Фізичне виховання здійснювалось у спеціальних закладах – гімназіях. Вони існували у всіх тогочасних містах. Велике значення приділялось вихованню патріотичних почуттів і поваги до традицій предків. Ці традиції збереглися на півдні України ще у перші століття нашої ери. Як стало відомо, в Ольвії існувало крите приміщення гімназії (враховуючи холодний клімат). За фізичну підготовку молоді у Причорномор'ї відповідали

спеціально обрані особи, ці посади були особливо престижними, на них обирались найдостойніші, найдосвідченіші громадяни.

Упродовж тисячоліття у північному Причорномор'ї проводились атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв. Найвідомішими були ігри на честь Ахілла в Ольвії. Протягом двох тисячоліть до Київської Русі найбільш розвиненим та історично активним був район середнього Подніпров'я. Значний внесок у становлення основ його народної фізичної культури зробили Зарубинецька та Черняхівська культури, що існували на території сучасної України. Таким чином, на території сучасної України (північне Причорномор'я) розвивалась фізична культура, яка в своїй основі відповідала давньогрецькій традиції. Але специфічне довкілля, склад населення та регіональні умови розвитку культури спричиняли до появи в цих місцях своєрідних особливостей фізичної культури. На проукраїнських землях північного Причорномор'я в античний період було сформовано систему фізичного виховання. Загартування молоді здійснювалось в гімназіях, завершальною школою фізичного виховання були ефебії під керівництвом спеціально підготовлених вчителів. Десь на переході від неоліту до бронзи (2000 – 1500 рр. до н.е.) від індоєвропейської спільноти відділились балтослов'яни, а близько 1000 р. до н.е. від неї відокремилась протослов'янська група, і відтоді розпочався період осілих поселень слов'ян. З цього часу вони творять власну мовну групу, матеріальну і духовну культуру, суспільний лад, асимілюють елементи культури інших етносів, впливають на них своєю. Почала формуватись і розвиватись своєрідна фізична культура слов'ян, котрі вже у V–VI століттях н.е. жили на території від середньої Вісли до верхнього Дінця

(Холмщина, Галичина, Волинь, Полісся, Київщина, Чернігівщина, Пониззя...) і виступали окремою групою народу – слов'яни (склавини), або анти (з давньоіранського – люди краю, кінця).

Формування фізичного виховання в період Київської Русі. В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості.

Як відомо, наші предки до VII століття жили в умовах родових відносин, але поступово рід змінила общинна організація. Цей період був перехідним від військової демократії до феодального (княжого) ладу. В цей період і надалі в нашій країні збереглись позитивні традиції народної фізичної культури, стрижнем якої була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період (військової демократії) були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів.

На межі IX–X століть навколо Київської землі утворилося державне об'єднання – Київська Русь. Тут ще з часів військової демократії збереглись звичаї виховання дітей, продовжили побутування обряди і ритуали, що склали певну систему підготовки людини до праці та виконання військових обов'язків.

В Київській Русі стала побутувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури:

- в три роки хлопця саджають на коня, і цей обряд назвали «постриги». Цей ритуал князь Ігор здійснив у трьохрічному віці, а в сім – був на навчанні у Новгороді-Сіверському;

- у сім років хлопчик переходить від материнського виховання під нагляд чоловіків (батька або старійшин роду); починається навчання грамоті, стрільбі з лука, володінню списом, арканом, їзди верхи;

- в 12 років хлопчик вважається напівдорослим юнаком і до його навчання залучають «військові хитрощі»;

- в 17-річному віці юнак вважався дорослим і змужнілим.

У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалась «ініціацією» (посвятою в наступну). Таким чином, до військового життя (хоч постійної армії ще не існувало) готували з дитинства. Так, наприклад, Володимир Мономах в 13 років вже ходив на лови. Данило Галицький ще хлопчиком володів мечем. Первинними ланками традиційних народно побутових форм військово-фізичної підготовки були сім'я та рід, де відповідальність за виховання майбутнього воїна покладалася на батька, чоловіків – членів родини (старших братів тощо), старійшин роду. Так передавалися родинні традиції від батьків дітям. Особлива роль у цьому процесі відводилась старійшинам роду або найдосвідченішим його членам, нерідко спеціально призначеним вчителям, що займалися з групами дітей, підлітків і юнаків. Виховання юнаків здійснювалось і у спеціально для цього організованих «домах молоді», або «мужських домах». Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів. Там відбувались ініціаційні «посвяти»

молоді, під час яких основна увага приділялась фізичній підготовленості.

Для формування повноцінного народного ополчення серед населення існувало так зване наставництво – приватні вчителі, спочатку в князівсько-боярському середовищі, а згодом і серед інших верств населення.

Найважливішим вмінням воїнів було володіння різними видами зброї. Як засвідчує І. Крип'якевич – "... молодий воїн мусив: пізнати всякі види зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, навчитися кидати списа, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, рубати сокирою, їздити верхи, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш..., це було тоді і спортом, і підготовкою до війни". Тому в середньовічній Русі створювались товариства стрільців з лука і фехтувальні школи, що існували в Києві та Новгороді.

На початку IX століття в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя», що складалась із трьох підрозділів: а) найбільш знатні, досвідчені воїни – верхівка княжої влади; б) молоді вояки, «отроки»; в) власне воїни хоробрі, що аж до половини XI століття були головною військовою силою.

Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі спеціалізованою, враховувала рід війська, його цільове призначення, специфіку озброєння тощо. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування («гра у війну», гра у «боротьбу ролів» і ін.). Військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї – спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани та ін. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів

пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої навкулачки, фехтування та ін.).

У IX–XIX століттях військово-прикладна підготовка реалізовувалась в таких формах, як «Руські ігрища», лицарські турніри, змагання–«потіхи», полювання, військові походи. Тобто у період Київської Русі (IX–XIV ст.) існувала ефективна система військово-фізичної підготовки. Безперервні війни з сусідами та внутрішні конфлікти ставили русичів в умови постійної боротьби за існування. Тому фізичне виховання посідало чільне місце у військово-прикладній підготовці. В ньому переважало досконале володіння зброєю, конем, вміння ловити і муштрувати коней, полювання тощо.

У дружині князя налічувалось 300–400 дружинників, а чотирьохтисячне військо було потужною армією. Тому військово-фізична досконалість кожного окремого воїна відіграла надзвичайну роль.

Є підстави вважати, що військово-фізичному вихованню надавалось значення у монастирях, церквах та навчальних закладах, котрі активно будувалися з часів Ярослава Мудрого. Ці заклади, крім культового, носили ще й оборонний характер.

Як відомо, в Київській Русі сформувалась своєрідна система військово-фізичної підготовки населення, що включала такі форми:

- фізичне виховання в родині (сім'ї);
- військово-фізичне виховання в побуті;
- військово-фізичне виховання у княжому війську;
- військово-фізичне виховання у культових і навчальних закладах (церкви, монастирі, школи...).

Найпоширенішими засобами цієї підготовки були:

- народні рухливі ігри та забави;
- народні танці;
- національні види боротьби;
- фізичні вправи змагального характеру (дужання, ристалища);
- полювання;
- військові походи.

Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства стрільців із лука, фехтувальні школи, організовані в Києві, Новгороді та інших населених пунктах Київської Русі. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

Значного розвитку в цей історичний період набуває судноплавство. Однодеревні довбані човни були поширені на Дніпрі вже у X столітті. Веслярство застосовувалось і для рибальства, і для військових справ. Як описує І. Крип'якевич, князь Святослав у болгарському поході сам веслував через Дунай. Князі Олег та Ігор "ходили на греків... на конях і кораблях...". І все ж найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишались різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, пов'язані з трудовою і військовою діяльністю.

В Київській Русі поширеною була гра в копаний м'яч – один із прообразів сучасного футболу, а серед дорослих в шані була так звана гра з биком або, краще сказати, двобій людини з роз'яреною твариною. Історія зберегла факт про киянина Кирила Кожум'яку, котрий вирвав у бика шкіру, захоплену долонею.

Як відомо, ще до княжих часів в Україні були розповсюджені різноманітні види боротьби (дужання), серед них «на ремнях», «навхрест», «спас» тощо. Народна боротьба пройшла декілька етапів розвитку,

вдосконалювались технічні прийоми, а також неписаними правилами заборонялось все, що було шкідливим для здоров'я борця: «нечиста гра», «не бий лежачого» тощо. Першим кроком в цивілізованому перетворенні боротьби навкулачки була відмова від ударів. Саме з цього моменту починається історія боротьби. Змагання борців стає відмінним від двобою навкулачки, у ньому застосовують лише кидки, а больові прийоми заборонені. Обмежується розмір майданчика для двобою, забороняються певні прийоми тощо. Визначними майстрами народної боротьби були не лише прості воїни, а й представники князівської верхівки.

Порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що фізична культура в Україні часів Київської Русі розвивалась за Європейською моделлю. Але, вбираючи все краще від сусідів, вона за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її прогресивність. Переклади творів античних і середньовічних авторів та оригінальні давньоруські повідомлення свідчать про обізнаність наших предків в Олімпійських іграх. Олімпійська традиція в Київській Русі зверталась до античної фізичної культури, в тому числі Олімпійських ігор. Основні тогочасні види української фізичної культури були аналогами давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, бій навкулачки, кінні вили тощо).

Навіть з прийняттям християнства фізична культура залишилась важливою складовою цілісної культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства – побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

Фізична культура в період Козаччини. Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських та литовських загарбників, а також втечі селян і міської бідноти з Галичини, Волині, Поділля, Полісся, Побережжя від феодального, національного і релігійного гніту виникло вільне озброєне населення – козацтво.

З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови спричинили до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів. За свідченням очевидця того славного періоду української історії француза Боплана, який описував козаків, "... в більшості своїй... – міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спеку і спрагу, вільні, невтомні, відважні, хоробрі, або краще сказати дерзновенні і мало дорожать своїм життям".

Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Але відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважало феодальні армії Європи. Запорізьку піхоту вважали найкращою в Європі, вона уславилась штурмами фортець та своєрідною тактикою оборонних дій у таборі. Кіннота була менш численною, але відзначалась військовою майстерністю.

Переважну більшість запорізького воїнства складали прості українські селяни, що не мали військового досвіду. Для ефективного поповнення воїнства необхідний був

процес постійного військово-фізичного виховання всього народу. Тому слід спочатку зупинитись на особливостях фізичної культури усіх верств українського населення.

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та інші, сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у цьому процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків.

Специфічною була роль батька, він цілеспрямовано займався загартуванням своїх дітей, формував в них лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. В козацьких родинх існував культ Батька, Матері, Бабусі, Дідуся, Роду і народу.

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака-звитязця (лицаря), захисника рідної землі.

Культ героїчної особистості козака-запорожця спричинився до загального (майже 100-відсоткового) залучення дітей і молоді до народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості.

У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі

елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борщі, чумакування та інші.

Другий ступінь козацького виховання був родинно-шкільним. Діти козаків навчались у козацьких, братських та інших типах шкіл. В період козаччини школи створювались в кожному населеному пункті одночасно з його заснуванням. При кожній церкві існували козацькі школи. Всього у 740 – 746 рр. в межах вільностей Запорізької Січі було 866 шкіл, що свідчить про дуже високий освітній і культурний рівень козацтва. В школах учні у вільний від навчання час виконували різноманітні вправи та рухливі ігри. Дослідники, які вивчали дитячі та юнацькі ігри тих часів, ділять їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи цим сам факт цілорічного фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

В козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри, цікаво і насичено проходили так звані свята переходу учня з одного класу до наступного.

Особливе місце в освітній діяльності періоду козаччини посідала січова школа, яка існувала при церкві святої Покрови (берегині козаків) на території Запорізької Січі, що складалась із двох відділів:

- для юнаків, що готувались на паламарів і дияконів – завжди там було 30 учнів;
- для дітей-сиріт або хрещеників козацької старшини тощо – 50 учнів.

Їх вчили грамоті, співу, військовому ремеслу. Молодики мали свою управу отамана, кухаря, користувались деякими привілеями. Як описує С. Сірополко, там вчили – "...Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і

відбиватись, з рушниць гострозоро стріляти і списом добре колоти".

Школа існувала під безпосереднім проводом козацької старшини, керівником був один з її ченців. В ній поруч з вправами по володінню вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для вдосконалення техніки верхової їзди, володіння холодною зброєю, правити човном, швидко плавати тощо. Фізична підготовка стосувалась і молодиків церковного спрямування. Відомі випадки декілька разової зміни ряс на козацьку зброю, а іноді священики ставали на чолі козацьких загонів.

У січовій школі органічно поєднувалися елементи фізичного гарту з військовим навчанням. Значна увага приділялась загальноосвітній стороні підготовки майбутніх лицарів, навчання тут було семирічним, безкоштовним. Час перебування молодиків у січовій школі залежав від їх здібностей до військової та духовної науки. Наприклад, Іван Васюта, кандидат у священики, перебував там 18 років.

Січові, старшинські і козацькі школи, стоячи на глибокій національній основі, були своєрідним військово-освітянським навчально-виховним закладом, де реалізувалась прогресивна ідея гармонійного розвитку особистості. У військово-фізичній підготовці козаки домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігу, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї. Про високий рівень військово-фізичної підготовки на Січі свідчать факти, коли люди з Русі, Польщі, Поділля їздили туди, щоби навчитись лицарського діла, вдосконалити військову вправу. В. Антонович зазначив – "Запорожжя

було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали в Україні полковниками та старшиною".

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запоріжців викликало справедливий подив очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалося найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато польських шляхтичів, а згодом і росіян прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі. Так, М. І. Кутузов отримав атестат "знатного товариша Щербишівського куреня Запорізької Січі". Атестати знатних і почесних товаришів Запорізької Січі були видані багатьом військовим та політичним діячам того часу: київському генерал-губернатору Глібову, графу Паніну, князю Проворовському, графу Остерману. Навіть фаворит Катерини II Потьомкін охоче отримав атестат коша Запорізької Січі, вступивши в один із його куренів.

Аналіз історичних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура, яку складали наступні компоненти:

- початковий відбір, де переважає рівень розвитку фізичних і моральних якостей;
- традиційно народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на повітрі, поміркованість харчування, пости тощо);

- національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навкулачки тощо).

В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, що часто поєднувались з піснями або музикою.

Пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалось:

- цілеспрямованому розвитку рухових якостей (піхотинець, на коні тощо);
- вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи;
- володінню різними видами зброї, засобами пересування (віз, човен, галера тощо).

Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва - «Гопака».

Освітнянським здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного виховання (формування) людини. Це особливо помітно в структурі січової школи, де поруч із загальноосвітніми предметами багато уваги приділялось психофізичному вдосконаленню майбутніх козаків.

Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні. Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби

взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт як органічна частина фізичної культури є сферою діяльності людей, виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їх досягнень в певних видах фізичних вправ. В той же час спорт є часткою міжнародного спілкування, дає можливість демонстрації досягнень суспільства у цій сфері діяльності, сприяє утвердженню гуманістичних цінностей та спортивного авторитету України у світовому співтоваристві.

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та ін. Формування основ державної програми розвитку фізичної культури в Україні відбувалося з урахуванням радянської системи фізичного виховання і спорту, яка постійно реформувалася, та традицій українського народу.

У 1991 році відбулося становлення державності України – Верховна Рада УРСР 24 серпня проголосила Україну незалежною демократичною державою.

Перше десятиріччя розвитку фізичної культури і спорту в сучасній Україні характеризується значними проблемами, пов'язаними з умовами існування суспільства:

- глибокою економічною кризою, обумовленою переходом на нові форми економічного господарювання (з державної форми власності на приватну);
- стрімким спадом виробництва у промисловості та аграрному секторі;
- суттєвим зниженням державного фінансування сфери фізичної культури і спорту;
- значним зниженням рівня життя населення;
- порушенням екологічної рівноваги:

– різким погіршенням фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я, скороченням тривалості життя.

З 1991 по 1998 рр. кількість підприємств, організацій та установ, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15,5 тисяч одиниць, а кількість трудящих, залучених до цього процесу – більш як на 1 млн. чоловік, тобто на 56 %, інструкторів по спорту, що працювали у виробничих колективах – на 5,7 тис. чоловік. Лише 13 % трудових колективів мали спеціалістів, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу. Це призвело до різкого погіршення рекреації, фізичного та психічного стану працездатної частини населення і проявилось у значному зростанні серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань, зумовило посилення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

Тільки за три роки (з 1991 по 1993) припинили діяльність більш як 900 дитячих і підліткових фізкультурно-оздоровчих клубів при ЖЕК, було скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з населенням за місцем проживання, більше 3,5 тис. інструкторів фізичної культури у трудових колективах. Переважна більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично була позбавлена можливості брати участь у будь-яких формах фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

Погіршувався стан утримання і використання матеріально-технічної бази фізкультури і спорту, а приватизація частини спортивних споруд супроводжувалася використанням їх не за призначенням.

Під загрозою руйнування була в цілому досить ефективна система підготовки спортсменів високого класу, скорочувалась мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, кількість національних змагань і навчально-тренувальних

зборів. Спостерігався перехід висококваліфікованих фахівців і спортсменів в інші сфери діяльності або виїзд на роботу за кордон, тобто втрата їх для сфери фізичної культури та спорту. Змінилася питома вага позаурочних занять з фізичного виховання в усіх навчальних закладах. У 1998 році Держкомспорт України констатував, що з початку 90-х років чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у ДЮСШ, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання і спортивних секціях, скоротилася на 620 тис. чоловік.

Згортання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків – майже 90% дітей, учнів і студентів мали відхилення у здоров'ї, 50% – незадовільну фізичну підготовку що призвело до посилення антисоціальних проявів – майже кожний десятий злочин в Україні здійснювався підлітками і на 60% збільшилася кількість неповнолітніх, що вживали наркотики.

Значні проблеми розвитку галузі фізичної культури та зумовлені ними негативні наслідки вимагали відповідного відображення у суспільній свідомості, науково-методичного обґрунтування мети, завдань та організації їх вирішення.

Отже, фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

1.1.2. Мета і завдання фізичного виховання у вищому навчальному закладі

Мета дисципліни "Фізичне виховання" у вищому навчальному закладі III – IV рівнів акредитації є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі

життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Важливим аргументом визнання доцільності фізичного виховання є науково-практичне обґрунтування його ефективності, соціального замовлення суспільства, держави, виробництва і особистості на здорового, добре фізично підготовленого спеціаліста.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна вищої школи – не тільки засіб зміцнення здоров'я, але й складова частина навчання та професійної підготовки студентів,

виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Після проходження курсу "Фізичне виховання" студент повинен уміти давати рекомендації: для занять з метою розвитку окремих м'язових груп, розвитку сили, витривалості, гнучкості; для дозування навантажень під час оздоровчих та самостійних занять; за руховим режимом для осіб різної статі, віку та стану здоров'я. Для цього студент повинен навчитися отримувати якісні оцінки та кількісні характеристики своєї діяльності залежно від фізичної підготовленості та стану здоров'я. Від фізичного здоров'я студента, у значній мірі залежить його успішність у навчанні, а у подальшому - професійна діяльність.

1.1.3. Форми і види організації занять з фізичного виховання у ВНЗ

Навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у таких формах: навчальні заняття (теоретичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

Основні види навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

- лекції;
- практичні, індивідуальні заняття;
- додаткові заняття.

Інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому предметною (цикловою) комісією з фізичного виховання вищого навчального закладу.

Позанавчальні заняття з фізичного виховання організовуються і проводяться у формі:

- занять у фізкультурно-оздоровчих центрах, групах за інтересами, секціях (спортивних клубів);

- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;

- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;

- занять впродовж дня з метою забезпечення працездатності, після навчального відновлення, психорегуляції, корекції.

Всі перелічені форми фізичного виховання організовуються і плануються викладачами предметної (циклової) комісії з фізичного виховання.

Основні види позанавчальних занять, що використовуються в процесі фізичного виховання:

- оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я;

- спортивні змагання: внутрішні (на першість навчальної групи, курсу, факультету і т.п.) та зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні, республіканські) тощо;

- ранкова і вечірня гігієнічна гімнастика, профілактична та відновлювальна гімнастика, спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи після навчального процесу.

Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень.

Організація навчальних занять. Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти студенти розподіляються в медичні групи: основна, підготовча і спеціальна.

Розподіл в навчальні групи проводиться на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості.

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та у групи з видів спорту – секції спортивного вдосконалення (ССВ). Студентів підготовчої медичної групи рекомендується об'єднувати в окремі групи загальної фізичної підготовки і прикладної фізичної підготовки.

У спеціальне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

Залікові вимоги для студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

Студенти, які підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог.

Із одного навчального відділення (групи) до іншого студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у будь який час навчального року.

Проходження навчального матеріалу. Засвоєння навчального матеріалу фізичного виховання здійснюється в

навчальних групах відповідно до робочих програм і графіка курсу.

У цих документах дається: 1) систематизований і дозований перелік розділів, тем, елементів фізичного виховання, пов'язаних між собою та з відповідними розділами інших (попередніх) курсів у визначеній логічній послідовності; 2) вказівки на застосовувані методи навчання, форми, способи контролю і самоконтролю результатів освоєння матеріалу.

При розробці структурно-логічної схеми курсу враховується його місце в загальній системі фізичного виховання і навчання у вищому навчальному закладі і визначається, що студент повинен знати, вміти та які навички фізичної культури придбати після проходження курсу.

При засвоєнні теоретичного розділу передбачається: з'ясування головних понять, термінів, провідних наукових ідей, головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури.

По кожній теоретичній і методичній темі викладачі кафедри фізичного виховання подають студентам перелік головних питань, які підлягають засвоєнню та рекомендований список літератури до методичного матеріалу.

Матеріал практичних розділів засвоюється на навчальних і позанавчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітними за організацією та методичному забезпеченню й містити в собі доступні засоби і методи.

Головною формою при засвоєнні практичного розділу програми є: навчальні заняття, що проводяться викладачем кафедри фізичного виховання.

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму.

В зміст робочої програми входять:

- гімнастика;
- легка атлетика;
- спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол);
- туризм.

Організація контролю. Засвоєння програми фізичного виховання у вищому навчальному закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Головна ціль цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоюваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні спостереження: усне і письмове опитування

студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, експертні оцінки, аналізи тощо.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Підсумковий контроль у вищих навчальних закладах III – IV рівня акредитації включає річний контроль і заключну атестацію студентів.

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів розроблених вищим навчальним закладом.

Контрольні запитання

1. Наведіть історичні моменти фізичного виховання в період Київської Русі.

2. Як формувалась фізична культура в період Козаччини?

3. Які мета і завдання фізичного виховання у ВНЗ?

4. Що є головним критерієм ефективності фізичного виховання для випускника ВНЗ?

5. Які форми і види організації занять з фізичного виховання у ВНЗ Ви знаєте?

6. У які медичні групи за станом здоров'я розподіляються студенти для проходження практичних занять?

7. Що включають контрольні заходи засвоєння програми з фізичного виховання?

Основна література

1. Дорошенко Е. Ю. Розвиток фізичної культури в Україні (друга половина XIX - початок XX століття) / Е.Ю. Дорошенко, Л.В. Потапова. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003.- 104с.

2. Попрошаєв О. В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О.В. Попрошаєв, С.Г. Зінченко, Д.О. Каратаєв, С.О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. Наук. Праць /за ред. С.С. Єрмакова, Х., 2010. – С. 74-76

3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповн.) // Відом. Верхов. Ради України . – 1994. – №14. – Ст. 80.

4. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

5. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003. – 33 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // 2-е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

7. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОИМО, 1996. – 220 с.

Додаткова література

8. Чиженок Т. М. Теорія і методика фізичного виховання : нав. посіб. у схемах для студ. напрямів підготовки "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт" / Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 210 с.

1.2. ОЗДОРОВЧЕ І ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ (ДРУГИЙ КУРС)

Зміст

1.2.1. Оздоровче значення занять фізичною культурою і спортом.

1.2.2. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості та характеристика засобів оздоровчої діяльності.

1.2.3. Прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Вступ

Стратегія оздоровлення нації повинна бути спрямована на формування індивідуальної активності населення, піклування про власне здоров'я, фізичну досконалість, здоровий спосіб життя, викорінення шкідливих і втілення корисних звичок.

На загальному фоні неблагополуччя здоров'я населення особливу актуальність набуває формування, збереження і зміцнення здоров'я педагогів, так як освітні заклади є найважливішою ланкою соціалізації зростаючого покоління і відіграють значну роль у формуванні мотивації щодо збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» повинна зайняти особливе місце у загальному та професійному розвитку майбутніх педагогів.

Сьогодні фізичне виховання у вищих навчальних закладах – це, з одного боку, фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – навчальна дисципліна гуманітарного циклу, що спрямована на виконання соціального замовлення підготовки всебічно розвиненої

гармонійної особистості, яка відповідає вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- обізнаність про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

1.2.1. Оздоровче значення занять фізичною культурою і спортом

Оздоровчий вплив фізичної активності є суттєвим на всіх етапах життя людини. В умовах наростаючої гіподинамії* значно зростає роль різних форм і видів фізичної культури.

** Гіподинамія - це обмеження рухової активності, обумовлене способом життя, професійною діяльністю, тривалим постільним режимом, перебуванням людини в умовах невагомості.*

Гіподинамія шкідливо впливає не тільки на м'язи, але й на інші органи і фізіологічні системи.

Раціонально організовані заняття фізичною культурою і спортом сприяють зміні цілої низки показників фізичного розвитку, функціонального стану і психофізіологічних можливостей організму.

Оздоровчий і профілактичний ефект фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Певною мірою в процесі тренувальних занять оздоровчої спрямованості відбувається позитивний вплив не тільки на фізичний, а й на психічний стан студентів, що є одним з факторів профілактики рецидивів хронічних захворювань. Цей аспект є надзвичайно важливим, оскільки на сьогоднішній день число студентів з різними захворюваннями постійно зростає. Таким чином, фізичне виховання, першорядним завданням якого є збереження і зміцнення здоров'я, повинне стати невід'ємною частиною життя кожного студента. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом набувають виняткового значення. Використовуючи всі форми, засоби і методи, які забезпечують зміцнення і збереження здоров'я вони, формують оптимальний фон для життєдіяльності студентства.

Частиною загальної фізичної культури є *оздоровча фізична культура*. Її мета – зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення порушених функцій організму людини, а також оздоровлення населення засобами фізичного виховання.

Аналіз педагогічної літератури свідчить про розбіжності у визначенні поняття "оздоровча фізична культура".

Оздоровчу фізичну культуру тлумачать як сукупність наукових відомостей, а також засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на зміцнення здоров'я, тренування функціональних систем, поліпшення фізичного розвитку, фізичної підготовленості й профілактику захворювань всіх груп населення, починаючи з дитячого віку. Її визначають як специфічну сферу використання засобів фізичного виховання, що спрямована на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення сил, які витрачені в процесі трудової (навчальної) діяльності, організацію активного відпочинку та підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів виробництва та навколишнього середовища.

Оздоровча фізична культура – це специфічна галузь використання засобів фізичної культури і спорту, націлена на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення сил, використаних під час розумової праці (навчання), організацію активного дозвілля та підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів виробництва і навколишнього середовища.

Завдання оздоровчої фізичної культури:

1. Оптимізація рухового режиму.
2. Підвищення функціональних можливостей організму.
3. Профілактика захворювань.
4. Зниження втомлюваності за рахунок активного відпочинку.
5. Підвищення працездатності за рахунок розвитку професійно важливих рухових якостей.
6. Використання занять фізичними вправами у боротьбі зі шкідливими звичками.

7. Залучення населення різного віку, статі та стану здоров'я (включаючи інвалідів) до активних фізкультурно-оздоровчих занять.

У багатьох дослідників галузі фізичного виховання є свої визначення поняття "здоров'я". *Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ)* запропонувала визначення, яке й стало найбільш поширеним: *"здоров'я," – це нормальний стан людини, який відображає її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад .*

Оздоровча фізична культура має велике значення і тому актуальною є робота щодо створення умов для регулярних занять фізичними вправами оздоровчого спрямування з метою покращення стану здоров'я та повноцінного проведення дозвілля студентів.

Принцип занять оздоровчої спрямованості зобов'язує викладачів, спеціалістів фізичної культури і спорту ВНЗ організовувати фізичне виховання таким чином, щоб воно виконувало профілактичну і розвиваючу функції. Це означає, що за допомогою фізичного виховання:

1) удосконалюються функціональні можливості організму, підвищуючи його опір до негативних впливів;

2) компенсуються недоліки рухової активності, які виникають в умовах напруженого навчання.

У останній час у фізичному вихованні студентів ВНЗ з'явилися нові напрямки фізичної культури, які мають оздоровчий ефект. До них можна віднести оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або танцювальну аеробіку; шейпінг, стретчінг, а також популярну силову аеробіку (аеробіку з навантаженням). Принциповою рисою занять силовими вправами є

збереження специфіки аеробіки: вправи проводяться практично без пауз, тривалого відпочинку, під музику, з дотриманням загального формату уроку (з розминкою, основною частиною і «заминкою»). Ці види комбінованої аеробіки стали найпопулярнішими і отримали в США назву верса-тренінг (versa training). Найбільш поширеними варіантами є: основна форма (basic class format) – 20 хв аеробного тренування, 20 хв – силовий, 20 хв – стретчинг. Вибір тієї чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю базується на співвідношенні з реальними обставинами, можливостями, вимогами і є справою індивідуального смаку та інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за спрямованістю з індивідуальними можливостями тих, хто займається.

Заняття фізичними вправами активізують обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес спрацьовування і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи здійснюють тренувальний вплив на організм людини (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють підвищити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

1.2.2. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості та характеристика засобів оздоровчої діяльності

На заняттях з фізичного виховання з метою забезпечення позитивного ефекту необхідно дотримуватись основних положень *принципу оздоровчої спрямованості*, що є головною умовою занять.

1). Підчас вибору засобів фізичного виховання для занять оздоровчої спрямованості необхідно враховувати їх оздоровчу цінність. Інакше кажучи, правильно обрати для занять засіб фізичного виховання, який буде корисним саме для тих, хто займається:

Вимоги до вибору засобів оздоровчих занять:

- добровільність вибору засобів заняття;
- відповідність обраних засобів фізіологічним показникам осіб, які займаються (фізичному стану, віку, статі і т.п.);
- обрані засоби повинні забезпечувати позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну системи;
- охоплювати значні м'язові групи;
- заняття повинні проводитись у безпечних умовах.

2). Забезпечення оптимальності навантажень під час занять (планування та регулювання функціональних навантажень у відповідності із закономірностями зміцнення здоров'я).

3). Забезпечення регулярності та єдності лікарсько-педагогічного контролю (контроль за допомогою методів спортивної медицини та педагогіки за станом осіб, які займаються) в процесі занять.

Згідно із Законом України "Про фізичну культуру і спорт" до основних напрямків впровадження фізичної культури входить: фізкультурно-оздоровча діяльність,

фізичне виховання, розвиток масового фізкультурно-оздоровчого руху.

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я у трьох сферах: навчально-виховній, виробничій, соціально-побутовій.

Сфери впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності практично відповідають віковій періодизації використання засобів фізичного виховання для оздоровлення населення (дошкільнята, школярі, студенти, працівники та службовці; організація дозвілля всіх верств населення).

На основі аналізу наукових джерел та законодавчих і нормативних документів можна зазначити, що фізкультурно-оздоровча діяльність є одним з основних напрямів впровадження фізичної культури в освітнє середовище, спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я дітей і молоді та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Основне завдання оздоровчої діяльності у ВНЗ полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку молодого організму студентів, формуванні та удосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та сприянні масовому охопленню молодих людей заняттями фізичною культурою і спортом.

Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури.

До засобів оздоровчо-рекреаційної фізичної культури належать:

1. Вправи циклічного та ациклічного характеру.

Циклічні вправи – це рухи, які полягають у повторенні одного і того ж закінченого циклу. До них належать ходьба,

біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування.

У *ациклічних вправах* структура руху не має стереотипного циклу і змінюється у ході їх виконання. До них належать гімнастичні та силові вправи, стрибки, спортивні ігри, єдиноборства. Ациклічні вправи переважно впливають на функції опорно-рухового апарату, в результаті чого підвищується сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість у суглобах, стабільність нервово-м'язового апарату. До видів із переважним використанням ациклічних вправ можна віднести гігієнічну та виробничу гімнастику, заняття у групах здоров'я і загальної фізичної підготовки (ЗФП).

2. *Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи* – змагальна та ігрова діяльність, учасники якої (з урахуванням статі, віку та підготовленості) мають приблизно рівні можливості для активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження та досягнення відповідного результату у руховій діяльності. Наприклад: спартакіади, змагання з видів спорту, дні здоров'я, фізкультурно-оздоровчі свята, фестивалі, конкурси, рухливі ігри, естафети та атракціони, і т. ін.

3. *Нетрадиційні засоби оздоровлення* – сукупність фізичних вправ визначеної спрямованості у поєднанні з іншими видами діяльності естетичного, силового та ритмічного характеру. Наприклад: атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, шейпінг, спортивні оздоровчі танці і т. ін.

4. *Фізкультурно-оздоровчі системи* – науково обґрунтований комплекс фізичних вправ та природно-гігієнічних факторів, які різняться за своєю функціональною, фізіологічною та психічною

спрямованістю, видом рухової активності, предметними формами використання та впливом на організм.

Фізичне виховання є одним із напрямків впровадження оздоровчої діяльності і становить органічну частину оздоровчо-рекреаційної фізичної культури, яка спрямована забезпечувати розвиток фізичних, морально-виховних, розумових здібностей та оздоровчо-прикладних навичок людини.

1.2.3. Прикладне значення занять фізичною культурою та спортом

Особливо велике значення фізична культура і спорт набувають зараз, у вік технічної революції, коли бурхливими темпами в промисловість і сільське господарство впроваджуються механізація і автоматизація. Праця багатьох робітників поступово зводиться до управління машинами. Це знижує м'язову діяльність робітників, а без неї багато органів людського тіла працюють у зниженому режимі і поступово слабшають. Таке м'язове недовантаження відшкодовують людині заняття фізичною культурою і спортом. Вчені встановили, що заняття фізичною діяльністю позитивно впливають на продуктивність праці. У працівників фізичної і розумової праці, що займаються спортом, стомлення настає значно пізніше, ніж у тих, хто не займається. Багаторічні наукові дослідження показали, що люди, які займаються спортом, в певних професіях швидше набувають високу кваліфікацію.

Праця з великим нервовим напруженням, наприклад, праця льотчиків, машиністів швидкісних поїздів, водіїв автомобілів вимагає спеціальної психофізичної підготовки. Фізична культура у цьому випадку великий помічник.

Прикладні психічні і психофізичні якості та властивості особистості, які потрібні майбутньому фахівцю, можуть формуватися як на навчально-тренувальних заняттях так і самотійно. На навчальних заняттях з фізичного виховання, факультативного і спортивного тренування, при регулярних самотійних заняттях фізичними вправами можуть бути створені умови, підчас яких проявляються такі вольові якості як наполегливість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання та самодисципліна.

На радіотехнічних, електролампових, годинникових, шарикопідшипникових і деяких інших підприємствах для монтажу дрібних деталей застосовується ручна праця. Робітникам, які виконують таку роботу, заняття фізичними вправами дуже потрібні. Їм корисно грати в баскетбол, настільний теніс, бігати на короткі дистанції. Це розвиває високу реакцію, точність і економічність в рухах. У робітників, що займаються спортом, в результаті спортивних тренувань до кінця робочого дня точність ока, швидкість і точність виконання робочих операцій не знижуються так, як у робітників, які не займаються спортом.

Фізичне виховання, особливо молоді – справа державного масштабу, і держава приділяє даному питанню велику увагу. Вимоги профілювання педагогічного процесу знайшли своє відображення в програмах з фізичного виховання вищих навчальних закладів. Один з розділів програми присвячений професійно – фізичній підготовці, її місце в навчальному процесі ВНЗ визначається специфікою тієї професії, яку надає даний заклад освіти.

Сутність прикладної фізичної підготовки полягає в спрямованості педагогічного процесу на поглиблений розвиток у студентів фізичних і психічних якостей та

рухових навичок, особливо важливих для підвищення ефективності професійного навчання та забезпечення в подальшому високої і стійкої професійної працездатності.

Спортивні і особливо ігрові моменти можуть моделювати життєві ситуації у виробничому колективі при виконанні професійних робіт. Вихована в спортивній діяльності звичка дотримуватися встановлених норм і правил поведінки (почуття колективізму, витримка, повага до суперників, працьовитість, самодисципліна) переносяться в повсякденне життя, у професійну діяльність. Свідоме подолання труднощів у процесі регулярних занять фізичною культурою і спортом, боротьба з наростаючим стомленням, відчуттями болю і страху виховують волю, самодисципліну, впевненість у собі.

Прикладні спеціальні якості – це здатність організму протистояти специфічним впливам зовнішнього середовища: холоду і спеки, заколисування в автомобілі, на морі, в повітрі, гіпоксії. Такі здібності можна розвивати шляхом загартовування, дозованого теплового тренування, спеціальними вправами, що впливають на вестибулярний апарат (перекиди, обертання в різних площинах), зміцненням м'язів черевного преса, вправами на витривалість і т. ін.

Загальна всебічна фізична підготовка складає основу професійно-прикладної фізичної підготовки. Прикладна фізична культура ділиться на професійно-прикладну і військово-прикладну. Особливості цих видів залежать від сфери професійної діяльності, а також від конкретних вимог та умов професії. Прикладні види фізичної культури тісно зв'язані з базовою фізичною культурою, так як їх підготовка будується на базі загальної фізичної підготовки. До того ж,

у зміст прикладних видів фізичної культури входять відповідні елементи базової фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Поряд з великим оздоровчим значенням, фізична культура і спорт мають значний вплив на прикладну підготовку студентів до майбутньої професії, оскільки вони виступають основними засобами розвитку фізичних якостей та психічних процесів, необхідних при виконанні професійних обов'язків.

Отже, під впливом систематичних занять фізичними вправами підвищуються показники фізичного розвитку, зміцнюється нервова система, покращується функція серцево-судинної і дихальної систем, підвищується працездатність.

Контрольні запитання

1. Що є головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу?
2. Яке оздоровче значення мають заняття фізичною культурою і спортом?
3. Назвіть основні завдання оздоровчої фізичної культури.
4. Які принципи є головною умовою занять оздоровчої спрямованості?
5. Які Ви знаєте засоби оздоровчої діяльності?
6. Яке значення прикладної фізичної культури?

Основна література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. – Л., 2006. – 70 с.
3. Булкіна Н. П. Теоретична підготовка студентів з дисципліни "Фізичне виховання" (модульний курс). Навчальний посібник / Н. П. Булкіна, В. І. Бабич. – Луганськ, 2010. – 197 с.
4. Використання фізичної культури під час праці та відпочинку: Метод. вказівки для студ. усіх спец. / Укл. Т.В. Іваненко, Г.М. Петрова, В.М. Баранов. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.
5. Іванова Л. І. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : [навч. посібник] / Л. І. Іванова, С. Ю. Путров, Р. П. Карпюк. – К. : ТОВ "Козарі", 2010. – 276 с.
6. Ільницький В. І. Фізичне виховання у навчальних закладах / В. І. Ільницький, Є. А. Ясінський. – Тернопіль, 2000. – 56с.
7. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.- метод. посіб. з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.
8. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей / Р.Т.Раєвський, С.В. Халайджі. – Одеса: Наука і техніка, 2006. – 132 с.

Додаткова література

9. Булкіна Н. П. Методичний посібник по використанню дидактичного матеріалу на заняттях фізичної культури в спеціальній та підготовчій групах / Н. П. Булкіна, П. В. Ярошенко. – ЛНПУ імені Тараса Шевченка Луганськ 2004 р. – 48 с.

10. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : [учеб. для студ. вузов] / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

1.3. ОЗДОРОВЧІ І ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ОБРАНИХ СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ (ТРЕТІЙ КУРС)

Зміст

1.3.1. Оздоровче значення та гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.

1.3.2. Особиста гігієна та її місце в системі фізичного виховання і спорту.

1.3.4. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами.

1.3.5. Формування здорового способу життя.

Вступ

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання і, зокрема, занять фізичними вправами таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я. У процесі фізичного виховання забезпечується таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи й різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим, обов'язковим компонентом режиму дня студента. Згідно з "Положенням про організацію фізичного виховання у ВНЗ" система занять фізичною культурою і спортом для студентів включає такі пов'язані між собою форми: навчальні заняття з фізичного виховання (лекційні, практичні), самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивно-масова робота (заняття в спортивних секціях, спортивні змагання).

Систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на розпорядок дня студента, спонукають його дотримуватись раціонального режиму і особистої гігієни.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання. Вони обов'язкові для всіх студентів і проводяться на всіх курсах. Заняття з фізичної культури активно сприяють успішному здійсненню завдань з фізичного виховання у ВНЗ, формуванню у студентів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті.

Особливо велику увагу слід приділяти оздоровчій роботі зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я й віднесені до медичної групи. У позанавчальний час з ними необхідно проводити спеціальні заняття з оздоровчої і лікувальної фізичної культури.

Спрямованість навчальної і позанавчальної роботи з фізичного виховання на масове охоплення студентів систематичними вправами великою мірою сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Організоване проведення ігор, змагань та спортивних свят є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі дня студента. Відомо, що ефективність відпочинку студентів і підготовка їх до ефективного навчання залежить від того, як вони проводять своє дозвілля.

Викладач повинен постійно підкреслювати роль загартування в запобіганні хворобам, зміцненні здоров'я, спонукати студентів до систематичності використання загартовуючих процедур. Дослідження вчених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність загартовуючих процедур, таких як обтирання, обливання водою, прийняття душу, водні ванни у поєднанні з сонячними та повітряними дуже висока.

Формування у студентів звички займатися фізичною культурою включає:

- виховання у студентів інтересу і мотивації до занять;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини й формування на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізичною культурою і спортом;
- практичне навчання студентів з метою кожен день самостійно виконувати фізичні вправи.

1.3.1. Оздоровче значення та гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ

На всіх етапах еволюційного розвитку формування людини відбувається в нерозривному зв'язку з активною фізичною діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. Сама природа розпорядилася так, що людині необхідно розвивати свої фізичні здібності. У дитини, що народжується, фізичний і психічний розвиток взаємозв'язані з руховою активністю. Потреба в русі та фізичній активності є характерною особливістю зростаючого організму. На жаль, доросла людина відчуває потребу в рухах менше, ніж дитина. Але рух потрібен як їжа і сон. Недолік їжі і сну швидше відчувається організмом, викликаючи цілий комплекс обтяжливих відчуттів (роздратованість, нервозність, перевтома і т.п.). На відміну рухова недостатність проходить, на жаль, абсолютно непоміченою, а нерідко супроводжується навіть почуттям комфорту.

Важливо знати, що при нестачі рухової активності спостерігається, як правило, ослаблення фізіологічних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму, послаблюється опір до застуди і впливу хвороботворних мікроорганізмів. Люди, які ведуть малорухливий спосіб

життя і не займаються фізичними вправами частіше страждають захворюваннями органів дихання і кровообігу. Отже, оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини надзвичайно великий.

Регулярні заняття фізичними вправами, в першу чергу, впливають на опорно-руховий апарат і м'язи. Під час фізичних навантажень посилюється кровоток: кров транспортує до м'язів кисень і поживні речовини, які в процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. Підчас рухів у м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення кровопостачання і посилення обміну речовин. Якщо м'язи не діють - їх "харчування" погіршується, зменшуються їх обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими і в'ялими.

Гіпокінезія – це обмеження рухового навантаження, а гіподинамія – зменшення м'язових зусиль. Для різних спеціалістів в одних умовах більш характерна гіпокінезія, а в ряді випадків вона супроводжується гіподинамією (перебування в замкнутому приміщенні малого об'єму, малорухомий спосіб життя). Гіпокінезія розцінюється як фактор ризику серцево-судинних захворювань, нервової системи, прискорення процесу фізіологічного старіння. Нестача рухової активності знижує реактивність організму, збільшує вплив негативних емоцій на здоров'я людини, знижує робоче напруження нижче оптимального і погіршує професійну діяльність та працездатність. **Головні ознаки гіпокінезії:** зменшення енергообміну, розвиток детренованості серцево-судинної та дихальної систем, перевага гальмівних процесів в корі головного мозку, ослаблення її регуляторних функцій. Такі зміни стану організму супроводжуються порушенням сну, підвищенням

стомленості, ослабленням пам'яті, збільшенням кількості помилок, зниженням ефективності та безпеки професійної діяльності. Немає жодного органу, на якому б не позначилася шкідлива дія гіпокінезії. Обмеження руху прямо або побічно впливає на кровообіг, дихання, травлення, діяльність залоз внутрішньої секреції та обміну речовин. Активний рух – один з головних факторів підтримки нашої життєдіяльності, збереження здоров'я, підвищення працездатності та забезпечення активного професійного і життєвого довголіття.

Проведене дослідження американськими лікарями, на добровільних пацієнтах позбавлених фізичних рухів шляхом накладення високого гіпсу і зберігаючи їм нормальний режим харчування показали, що через 40 діб в учасників експерименту почалася атрофія м'язів і накопичення жиру. Одночасно знизилась реактивність серцево-судинної системи і знизився основний обмін речовин. Однак, протягом наступних 4-х тижнів, коли обстежувані почали активно рухатися (при тому ж режимі харчування), зазначені явища були ліквідовані, м'язи зміцнилися, атрофія зменшилася. Таким чином, завдяки фізичним навантаженням відбулося відновлення на функціональному і структурному рівнях. Під впливом помірних фізичних навантажень збільшуються працездатність серця, вміст гемоглобіну, кількість еритроцитів, збільшується фагоцитарна функція крові. Удосконалюється функція і будова самих внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишківнику. Функції дихальної системи також взаємопов'язані з м'язовою діяльністю. Виконання різних фізичних вправ впливає на дихання і вентиляцію повітря у

легенях, на газообмін кисню і вуглекислоти в легенях, а також на використання кисню тканинами організму.

При багатьох захворюваннях раціонально дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють швидшому відновленню порушених функцій. Фізичні вправи стимулюють захисні сили організму, підвищують загальний тонус. Однак потрібно пам'ятати, що застосовувати фізичні вправи у період загострення захворювання, при високій температурі і інших станах хвороби - не можна.

Підчас виконання фізичних вправ, крім нормалізації реакцій ЧСС, дихальної та інших систем відновлюється пристосовність одужуючої людини до кліматичних чинників, підвищується стійкість до різних захворювань і стресів. Це відбувається швидше, якщо використовуються гімнастичні вправи, спортивні ігри, загартовуючи процедури.

У міністерстві охорони здоров'я визначили мінімальну норму тижневого обсягу рухової активності студента - десять годин. Це більш ніж одна година на добу. Ми повинні пам'ятати, що заняття фізичними вправами – це не одноразовий спортивний захід на 4 години, не однодобовий туристичний похід і не місяць здоров'я, це цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання протягом усього життя.

Відомо що, регулярні заняття фізичною культурою, які раціонально входять в режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але і істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються у побуті і в процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які спеціально підбираються для впливу на різні органи і системи,

розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури. Безсумнівно, фізичні вправи мають позитивний вплив, якщо при заняттях дотримуватися певних правил. Необхідно стежити за станом свого здоров'я - це потрібно для того, щоб не завдати собі шкоди при виконанні вправ.

Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ

Фізичні вправи займають важливе місце у підтриманні організму в тонусі (активному стані). Важливе значення мають гігієнічні основи фізичних вправ.

Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гігієнічна гімнастика. Гігієнічну гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність людини.

Гігієнічна гімнастика повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожного студента, зокрема, осіб з обмеженим фізичним навантаженням у побуті. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступеня складності, гігієнічна гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. У зв'язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних рухів, гігієнічна гімнастика здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу. Потягування поліпшують діяльність бронхолегеневої системи і функціональний стан хребта, стояння на одній нозі з витягнутими вперед руками покращують координацію рухів. Повільна ходьба або повільний біг мають позитивне значення для стану серцево-судинної системи. Плавання сприятливо впливає на систему дихання. У випадках, коли необхідно досягти комплексного впливу на організм, використовують різні види

гімнастичних вправ. У гімнастичних вправах використовують статичні вправи і динамічні вправи. Вплив кожної з них на організм різний, але в раціональному поєднанні вони сприятливо впливають на стан всього організму і його численні функції. Наприклад, вправи з присіданням зміцнюють м'язи ніг, сідниць і черевної стінки.

Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика. Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, вона сприяє підвищенню тонусу нервової та м'язової систем, працездатності і виконувати її потрібно кожного дня всім студентам.

Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення ранкової гігієнічної гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, пожвавлюється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин, тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати ранкову гігієнічну гімнастику як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то

достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу ранкової гімнастики полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ динамічного характеру із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Складаючи і виконуючи комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу. Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Загальна кількість вправ, що входять до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики не повинна перевищувати 10-12. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості тих хто займається.

Під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Основною умовою позитивного впливу занять ранкової гігієнічної гімнастики на організм є їх систематичність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а

потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навиків. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу. Слід пам'ятати, що протягом часу, відведеного на ранкову гігієнічну гімнастику, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

Загально-розвиваючі вправи підбирають так, щоб охопити всі великі м'язові групи, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та покращання інших функцій організму. Формами проведення ранкової гімнастики є індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома, вранці після сну. Колективна гігієнічна гімнастика проводиться в дитячих садках вранці та після денного сну. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Полегшений одяг для заняття не утруднює рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики, душ або купання загартовують організм і мають велике гігієнічне значення.

Заняття гігієнічною гімнастикою проводяться не тільки зранку, а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). Підчас опрацювання комплексу гімнастичних вправ для ранкової і виробничої гімнастики виходять із того, що при виконанні ранкової гімнастики до активності залучаються всі основні органи і системи організму, а виробничої насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані. Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки

дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи.

1.3.2. Особиста гігієна та її місце в системі фізичного виховання і спорту

Фізичні вправи є важливою складовою гігієнічних заходів, які повинні проводитися людиною впродовж всього життя. Гігієна - це розділ медицини (від грецького "hygieinos" – той, що приносить здоров'я).

Гігієна вивчає вплив умов життя і праці на здоров'я людини і розробляє заходи профілактики захворювань, забезпечення оптимальних умов існування, збереження здоров'я і продовження життя. Її розділ санітарія розробляє санітарні норми і правила.

Молоді фахівці, що закінчують ВНЗ, повинні добре знати основні положення особистої і громадської гігієни і вміло застосовувати їх у побуті, навчанні, на виробництві, при організації різних заходів щодо масової фізичної культури і спорту в умовах професійної діяльності. Однією з профільних гігієнічних дисциплін є гігієна фізичної культури і спорту. Вона вивчає взаємодію організму студента, що займається фізичною культурою і спортом з зовнішнім середовищем. Мета такого вивчення - розробка гігієнічних нормативів, вимог і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і досягнення високих спортивних результатів. Приступаючи до занять фізичною культурою і спортом, потрібно дотримуватися правил і положень, які дозволяють успішно вирішувати поставлені завдання. Важливо підготувати місце для занять: як що це спортивний зал, то переконалися у доступі свіжого повітря і зробленого вологого прибирання, забезпечити спортивний інвентар, який використовується на даному

занятті. За можливості займатися на відкритих спортивних майданчиках, де студенти додатково отримують загартовуючий ефект організму.

Гігієна фізичної культури і спорту включає розділи: особиста гігієна, загартовування, гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами, допоміжні гігієнічні засоби відновлення і підвищення працездатності.

Особиста гігієна

Особиста гігієна включає в себе раціональний добовий режим; догляд за тілом і порожниною рота; відмову від шкідливих звичок. Виконання вимог особистої гігієни має не тільки індивідуальне, але й соціальне значення, тому зневага до них може призвести до поширення захворювань у колективі. Дотримання особистої гігієни сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової й фізичної працездатності і є запорукою спортивних досягнень.

Раціональний добовий режим створює оптимальні умови для діяльності і відновлення організму студентів. В його основі правильне чередування праці і відпочинку та інших видів діяльності. Добовий режим повинен ґрунтуватися на законах про біологічні ритми. При правильному і чітко дотримуваному добовому режимі виробляється певний ритм функціонування організму, у результаті чого студенти можуть у певний час найбільше ефективно виконувати конкретні види робіт.

Основні правила організації добового режиму:

- виконання ранкової гімнастики і загартовуючих процедур;
- споживання їжі в один і той же час, не менш ніж 3 рази на добу (краще 4 - 5 разів, для спортсменів);

- виконання самостійних занять з навчальних дисциплін в один і той же час;
- заняття фізичними вправами і спортом з оптимальним фізичним навантаженням - не менш ніж 3 - 5 разів на тиждень по 1,5 - 2 год.;
- виконання фізичних вправ (3-5хв.) в паузах між навчальною діяльністю;
- щоденне перебування на свіжому повітрі (1,5 – 2 год.);
- повноцінний сон (не менш як 8 год.) із засипанням і пробудженням в один і той же час.

Гігієна тіла. Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, його працездатність, опір різним захворюванням. Догляд за тілом включає в себе щоденний догляд за шкірою всього тіла, догляд за волоссям, догляд за порожниною рота і зубами. Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. При систематичних заняттях фізичними вправами догляд повинен проводитися після кожного інтенсивного фізичного тренування, під душем, у ванні або лазні. Натільну білизну після цього міняти обов'язково. **Догляд за руками** вимагає особливої уваги, так як на них знаходяться патогенні мікроби, а іноді і яйця гельмінтів, які можуть переноситися на продукти харчування та посуд. Особливо багато мікробів (близько 95%) накопичується під нігтями. Після відвідування туалету, виконання різних робіт і перед їжею слід обов'язково мити руки з милом.

Догляд за ногами повинен здійснюватися систематично. Це особливо необхідно при їх підвищеній пітливості, що сприяє появі потертостей, місцевих запальних процесів і мозолів. Тому необхідно щодня на ніч мити ноги з милом, часто міняти шкарпетки.

Гігієна одягу та взуття. Одяг та взуття, які спеціально призначені для занять фізичними вправами, повинні забезпечувати сприятливі умови життєдіяльності організму в різних метеорологічних умовах і відповідати правилам гігієни.

Спортивний одяг повинен відповідати вимогам, що пред'являються специфікою занять і правилами змагань різних видів спорту. Він повинен бути по можливості легким і не утримувати рухів. Як правило, спортивний одяг виготовляється з еластичних тканин з високою повітропроникністю, які добре всмоктують піт і швидко його випаровують. Під час занять в літній період одяг складається з майки і шортів, в прохолодну погоду використовується бавовняний або вовняний легкий трикотажний спортивний костюм. Під час занять зимовими видами спорту використовується спортивний одяг з високими теплозахисними властивостями. Повітропроникність забезпечує підтримку теплового балансу з навколишнім середовищем і видалення з під одяжного простору вуглекислоти, вологи і шкірних виділень. При недостатній вентиляції погіршуються самопочуття і працездатність. Низькою повітропроникністю володіють тканини, вкриті різними водотривкими матеріалами, а також прогумований одяг, який повністю виключає циркуляцію повітря. Такий одяг добре захищає від вітру і дощу і повинен використовуватися лише в подібних випадках. Паропроникність - здатність пропускати водяні пари як зсередини, так і зовні. Вона залежить від товщини і пористості матеріалу і повинна забезпечувати збереження нормального теплообміну і видалення газоподібних продуктів життєдіяльності.

Гігієна взуття вимагає, щоб воно було м'яким, еластичним і добре вентиляованим. Взуття має бути зручним, міцним, добре захищати стопу від пошкоджень і мати спеціальні пристосування для занять тим чи іншим видом фізичних вправ. Важливо, щоб спортивне взуття та шкарпетки були чистими і сухими, щоб уникнути натертостей, а при низькій температурі повітря – обмороження.

Гігієна харчування. Харчування повинно будуватися з урахуванням специфіки виду фізичних вправ і індивідуальних особливостей студентів.

Їжа є джерелом енергії для роботи всіх систем організму, відновлення тканин. Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримки життя в стані повного спокою; енерговитрати на засвоєння їжі складають 200 ккал, або 10-15%; близько 30-40% енергії йде на забезпечення фізичної та професійної активності людини. У середньому добове споживання енергії при умовно збалансованому раціоні у юнаків становить 2700 ккал, дівчат - 2400 ккал. Раціон повинен бути максимально різноманітним і включати більше біологічно цінних харчів тваринного і рослинного походження, що відрізняються різноманітністю, гарною засвоюваністю, приємним смаком, запахом і зовнішнім виглядом, якісного гатунку.

Калорійність раціону (споживання енергії якого становить 2400 – 2700 ккал.) :

1400-1600 ккал забезпечується за рахунок вуглеводів (350-450 г);

600-700 ккал за рахунок жирів (80-90 г);

400 ккал за рахунок білків (100 г).

У процесі регулярних занять фізичними вправами і спортом, в залежності від його видів, енерговитрати

зростають до 3500-4000 ккал. У зв'язку з цим змінюється співвідношення основних харчових продуктів. Так, при виконанні спортивних вправ, що сприяють збільшенню м'язової маси і розвитку сили, в харчуванні підвищується вміст білка (16-18% по калорійності). При вправах на витривалість підвищується вміст вуглеводів (60-65% по калорійності). Крім того зростає потреба у вітамінах.

У добовому режимі слід встановити і чітко дотримуватися певного часу прийому їжі, що сприяє її кращому перетравленню і засвоєнню. Приймати їжу слід за 2 - 2,5 год. до занять спортом і через 30 - 40 хв. після них. Вечеряти потрібно не пізніше ніж за 2 год. до сну. Рясна вечеря або вечеря безпосередньо перед сном призводить до зниження засвоюваності їжі, тягне за собою поганий сон і зниження розумової та фізичної працездатності на наступний день.

Гігієна питного режиму. Потреба людини у воді відповідає кількості втраченої рідини. Нестача води сприяє накопиченню в організмі продуктів розпаду білків і жирів, а надлишок – вимивання з нього мінеральних солей, водорозчинних вітамінів та інших необхідних речовин. Тому дотримуватись раціонального питного режиму в повсякденному житті і, особливо, при заняттях спортом і фізичними вправами – важлива умова збереження здоров'я, підтримки на оптимальному рівні розумової і фізичної працездатності.

Добова потреба води людини становить 2,5 л, у працівників фізичної праці і спортсменів вона збільшується до 3 л і більше. В спеку, а також під час і після занять фізичними вправами, коли посилюється потовиділення, потреба організму у воді збільшується, іноді з'являється спрага. В цьому випадку потрібно виховувати в собі

корисну звичку: утримуватися від частого у великій кількості пиття, тоді відчуття спраги буде з'являтися рідше, проте при цьому слід повністю поповнювати втрату води.

Гігієна загартовування. Під загартовуванням розуміють систему гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Систематичні загартовуючі процедури знижують число простудних захворювань в 2-5 разів. Разом з цим загартовування має загально зміцнювальний вплив на організм, покращує кровообіг, підвищує тонус центральної нервової системи, нормалізує обмін речовин. Приступати до загартовування можна практично в будь-якому віці, попередньо порадившись з лікарем, який не тільки перевірить стан здоров'я, але й допоможе визначити форму загартовуючих процедур і їх дозування. Підчас вибору дозування і форм проведення загартування необхідно враховувати індивідуальні особливості людини (вік, стан здоров'я та ін.) тому, що реакція організму на загартування в різних людей неоднакова.

Загартування організму може бути успішним тільки при правильному проведенні відповідних процедур. На підставі досліджень і практичного досвіду були встановлені наступні основні гігієнічні принципи загартування:

- систематичність;
- поступовість;
- облік індивідуальних особливостей;
- різноманітність засобів і форм;
- активний режим;
- поєднання загальних і місцевих процедур;
- самоконтроль.

Показниками правильного проведеного загартування і його позитивного ефекту є міцний сон, хороший апетит, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності і т.п. Безсоння, дратівливість, зниження апетиту і працездатності вказують на неправильне проведення загартування. У цих випадках необхідно звернутися до лікаря і змінити форму проведення й дозування процедур.

1.3.3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами

Спортивні споруди повинні відповідати встановленим санітарно-гігієнічним вимогам і нормам. До гігієнічних вимог спортивних споруд пред'являються особливо високі вимоги, тому що від їх санітарного стану залежить оздоровчий ефект занять фізичними вправами і спортом.

Медичний пункт розміщують в безпосередній близькості від спортивного залу або майданчика. На видних місцях повинні знаходитися вказівні стрілки, що показують розташування медичного пункту.

У приміщенні не допускається наявність в повітрі навіть незначної кількості шкідливих речовин, пилу, збільшеного процентного вмісту вуглекислого газу. Забороняється куріння. Температура повітря + 15-18 ° С, при хорошому освітлені. У спортивних залах необхідно щодня проводити вологе прибирання і провітрювання. Все це створює умови для нормального перебігу навчально-тренувального процесу.

В даний час існує ціла система гігієнічних установ різного типу: науково-дослідні інститути, санітарно-гігієнічні лабораторії, санітарно-епідеміологічні станції.

Випускнику ВНЗ крім професійних якостей необхідно мати міцне здоров'я й належну фізичну підготовленість.

Головну роль у вирішенні цього завдання відіграють гігієнічні фактори формування у студентів здорового способу життя. Переконливим свідченням ефективності співпраці медицини та фізичної культури є створення навчальної дисципліни - гігієни фізичної культури і спорту, яка вивчає вплив різних чинників зовнішнього середовища на тих, хто займається, з включенням основних елементів і засобів впливу особистої гігієни, загартування, харчування, режиму праці та відпочинку, використання природних сил природи. Гігієна дає знання про здоров'я; санітарія займається практичною реалізацією вимог гігієни, дотриманням необхідних правил.

1.3.4. Формування здорового способу життя

До найважливіших гігієнічних факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму. Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритмі активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами гігієни і здорового способу життя, які мають біологічну і соціальну природу. Визначаючи рухове навантаження викладач повинен орієнтуватися на обсяг і характер рухової активності конкретного студента, яка у великій мірі залежить від специфіки його способу життя.

Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може дожити до похилого віку у здоровому стані. Японські дослідники розраховували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина повинна виконувати

щодооби до 10000 кроків, тобто, при середній довжині кроку 70-80 см потрібно проходити за день 7-8 км.

Недолік активної фізичної діяльності студентки без явних фізичних вад або недугів можуть заповнити на заняттях з оздоровчої аеробіки. Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Заняття повинні проходити в добре провітрюваному приміщенні з доступом свіжого повітря у супроводі енергійної музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан. Встановлено, що у людей які регулярно займаються оздоровчою аеробікою, спостерігається збільшення аеробної працездатності і витривалості. Ці позитивні зміни включають поліпшення життєвої ємності легень, об'єму крові і рівня гемоглобіну, ударного і хвилинного обсягу кровообігу. Аеробне тренування призводить до зниження фібринолітичної активності крові, що забезпечує лізерування, *тобто розчинення, тромбів*. Зміни капілярної мережі відбуваються не тільки в м'язовій тканині, але і в серцевому м'язі, головному мозку, печінці та інших органах і тканинах, що беруть участь у забезпеченні м'язової роботи. Аеробна робота позитивно впливає на імунну систему, удосконалює адаптаційні можливості, підвищуючи тим самим стійкість організму до простудних, інфекційних та інших захворювань. У результаті занять відбувається зміцнення опорно-рухового апарату. Для представників чоловічої статі існують аеробні програми і норми рухової активності, які містять різні види природних рухів – оздоровча ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші.

Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню

працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Контрольні запитання

1. У чому полягає принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури?
2. Яке оздоровче значення фізичних вправ?
3. Що таке гіпокінезія?
4. Назвіть основні задачі "гігієни" в системі фізичного виховання?
5. Які основні правила організації добового рухового режиму?
6. Що входить до особистої гігієни?
7. Яка мета занять ранковою гігієнічною гімнастикою?
8. Що належить до факторів формування здорового способу життя?
9. Які гігієнічні вимоги пред'являють до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами?

Основна література

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Дейнека Каролі. Рух, дихання, психофізичне тренування / Каролі Дейнека. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.
3. Корзун В.Н. Гігієна харчування / В.Н. Корзун. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. – 236 с.
4. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с.
5. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л.: Українські технології, 2007. – 96 с.

6. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту : [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Ю. Д.Свистун, Х. Є. Гурінович. – Львів : НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.

7. Загальна гігієна : Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. – Л. : Світ, 2001. – 472 с.

Додаткова література

8. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник / В.І. Завцький. – Луцьк: Надстир'я, 1993. – 284 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.

1.4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ (ЧЕТВЕРТИЙ КУРС)

Зміст

1.4.1. Основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

1.4.2. Особливості фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку.

1.4.3. Основи організації процесу фізичного виховання студентів.

1.4.4. Фізична культура та здоровий спосіб життя в перший та другий період зрілого віку.

1.4.5. Особливості занять фізичною культурою в старшому та похилому віці.

Вступ

Фізична культура як складова загальної культури багато в чому визначає поведінку людини на виробництві, у навчанні та побуті. Розвиток фізичної культури і спорту - це один з найважливіших напрямків соціальної політики, яка може забезпечити реальне втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, які відкривають широкий простір для виявлення здібностей особистості, задоволення її інтересів і потреб.

Фізична культура є однією з важливих складових здорового способу життя (ЗСЖ). Здоровий спосіб життя, на думку провідних фахівців у сфері медицини та фізичної культури, це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів, у яких важливе значення

має фізичне виховання. Виділяють три основних компонента здорового способу життя:

- 1) об'єктивні суспільні умови;
- 2) конкретні форми життєдіяльності, що дозволяють реалізувати ЗСЖ;
- 3) система ціннісних орієнтацій, що формують свідому активність.

Здоровий спосіб життя включає в себе такі складові: збалансоване і раціональне харчування в різні вікові періоди, особливо в тому віці, коли організм дитини посилено розвивається і росте; достатня рухова активність, використання природних сил для оздоровлення організму та різних форм фізичної культури; не вживання наркотичних речовин: алкоголь, цигарки, наркотики та ін.

Враховуючи умови життя, виховання, навчання, тобто соціальні особливості розрізняють такі періоди:

- Перед дошкільний (ясельний): до 3 років
- Дошкільний: 3-6 років
- Молодший шкільний вік: 6-10 років
- Середній шкільний вік: 11-15 років
- Старший шкільний вік: 15-18 років

Така періодизація відображає існуючий в даний час поділ освітніх організацій на яслі, садок, школу.

Кожний вік характеризується своїми особливостями. Перехід від одного вікового періоду до другого визначають як переломний етап індивідуального розвитку дитини або як критичний період.

1.4.1. Основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Метою фізичного виховання дітей дошкільного віку (до 6 років) є зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, виховання навичок здорового способу життя.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є важливою ланкою у системі фізичного виховання. Діяльність адміністрації і педагогічного колективу дитячого дошкільного закладу у здійсненні фізичного виховання дітей регламентується положеннями Закону України "Про фізичну культуру і спорт" і Державною Програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій, становлення особистості дитини. Він відрізняється, з одного боку, інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму (наприклад, за перший рік життя довжина тіла дитини збільшується на 50%, до 6 років майже в троє), а з іншого боку – незрілістю та низькою опірністю до несприятливих умов зовнішнього середовища. Всебічний розвиток дитини знаходиться в безпосередній залежності від рухової активності, яка сприяє психічному і фізичному розвитку маленької людини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різних засобів фізичного виховання в дошкільному віці приводить до порушення розвитку дітей, негативного впливу на їх розумовий розвиток, зниження рівня підготовленості до школи.

Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дитини.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час

створюються найсприятливіші умови для реалізації *освітніх, оздоровчих та виховних завдань*.

Оздоровчі завдання – спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності, розвиток рухових якостей, формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

Освітні завдання – спрямовані на формування рухових умінь і навичок, ігрових дій і набуття доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою і іграми, знань про основні гігієнічні вимоги та правила. (Завдяки пластичності нервової системи у дітей дуже швидко встановлюються нервові зв'язки та формуються умовні рефлекси).

Виховні завдання – спрямовані на формування позитивних моральних і вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

У процесі фізичного виховання дітей необхідно враховувати вікові періоди, анатоμο-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму. Тільки з урахуванням цих особливостей необхідно будувати процес навчання та розвитку дітей. Успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку залежить від поєднання різноманітних *засобів фізичного виховання*, які розподіляються на такі види: *фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори* (режим занять, сну, відпочинку, їжі, гігієна одягу, фізкультурного обладнання). У фізичному вихованні дошкільнят важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад комплекси загально розвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовуючими

процедурами (повітрям, водою) у чистому добре провітреній залі.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Їхня мета – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності, активізації рухового режиму у дошкільному закладі. Щоденно в режимі дня дошкільнят проводиться: ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями.

Ранкова гімнастика є однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку. В дитячих садках її проводять перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну. Вправи комплексу ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему), сприяють формуванню правильної постави, профілактики плоскостопості. Музичний супровід створює у дітей бадьорий, піднесений настрій. Добираючи вправи для ранкової гімнастики треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватись такими вимогами:

- вправи повинні бути прості й доступні і не вимагатимуть великої затрати зусиль;
- вправи повинні бути різноманітними за видами рухів і охоплювати великі групи м'язів;
- вихованцям молодших груп пропонують вправи з імітацією рухів;
- для урізноманітнення ранкової гімнастики впроваджувати вправи з предметами.

Корисно поєднувати комплекс ранкової гімнастики з повітряними і водними загартовуючими процедурами. Використовувати душ або обтирання з поступовим зниженням температури води від +30, +32 до +20, +22.

Гігієнічна гімнастика після денного сну – комплекс вправ, до якого входять загально-розвиваючі вправи, які виконувались вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Біг на початку гімнастики не пропонують у зв'язку з тим, що організм дітей після пробудження ще перебуває в стані гальмування, а тому значне фізичне навантаження не бажане. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартуванням значно підвищує її оздоровчий вплив. Температура повітря у приміщенні може бути в межах 16 – 18 градусів.

Фізкультурні хвилини, проводяться підчас сидіння в одній позі і розумовому напруженні, коли настає розумова втома, послаблюється увага, уповільнюється тік крові, погіршується кровопостачання мозку.

Ознаки втоми дитини:

- порушення координації дрібних рухів;
- маніпулювання предметами (перекладання, пересування, постукування);
- підвищена роздратованість, позіхання, млявість;
- сутулість, нахили вправо, вліво, діти лягають на столи.

Дослідження багатьох науковців показали, що перші ознаки втоми на малорухомих заняттях (логіка, математика, розвиток мовлення, конструювання і т.д.) настає:

середня група – на 7-9 хвилині заняття

старша група – на 10-12 хвилині заняття

підготовча група – на 12-14 хвилині заняття

Метою фізкультурних хвилин є зменшення втоми і відновлення працездатності дитини. Фізкультхвилинки проводяться щодня під час занять з математики, конструювання, розвитку мовлення, логіки, ліпки, малювання і т.п. Комплекс складається з 3-4 вправ по 4-6 повторень, темп виконання вправ середній. Тривалість комплексу 1-2 хвилини. Комплекс необхідно змінювати кожні 2-3 тижні.

Фізкультурні паузи. До системи оздоровчо-профілактичних заходів входить обов'язкове проведення фізкультпаузи (динамічної перерви) між заняттями, на яких переважає розумове навантаження.

Зміст фізкультпауз – ігри середньої та малої інтенсивності, комплекс загально-розвиваючих вправ. Тривалість фізкультпауз 6-10 хвилин. Необхідно закінчувати проведення динамічної перерви за 2-3 хвилини до початку наступного заняття.

Фізкультурні заняття – є одним з основних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. За допомогою фізичних вправ вирішуються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток дітей; формуються вміння та навички у таких життєво важливих рухах, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння та ін.; розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість). Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, проявом вольових якостей та різноманітних емоційних переживань. Кожна фізична вправа має свій зміст (характер) і форму.

Фізичне виховання у дитячих садках та навчальних закладах всіх типів будується на основі обов'язковості занять, їх систематичності відповідно до навчальних планів

та програм, встановлення штатних посад (вихователь, вчитель, викладач), забезпечення матеріально-технічними та фінансовими засобами.

У процесі фізичного виховання дошкільного віку застосовуються три групи методів навчання: наочні, словесні та практичні.

Наявність трьох груп методів забезпечує ознайомлення дошкільників з рухом, що вивчається, за допомогою різних аналізаторних систем організму дитини (зір, слух та відчуття самого процесу рухової дії). Перші групи методів створюють передумови для правильного сприйняття рухової дії, розуміння, як вона виконується, а третя для безпосереднього її виконання певним способом.

1) методи наочності – *показ; демонстрація*: плакатів, малюнків, діафільмів, предметних посібників (шарнірних моделей), *звукові та зорові; підрахунки; орієнтири*.

2) методи словесні – *розповідь; пояснення; бесіда; вказівка; оцінка; команда; розпорядження*.

3) практичні методи – *розучування частинами; розучування цілого; практична допомога; ігровий; змагальний*.

Характеристика програми з фізичної культури для дітей дошкільного віку.

Для дошкільних закладів України пропонується декілька альтернативних програм. Однак незважаючи на деяку специфіку кожної з них, розділ "Фізична культура" цих програм складено з урахуванням основних принципів, які обґрунтовано у концепції суспільного дошкільного виховання: створення у дитячому садку оптимального режиму рухової активності, виховання дітей у процесі активної діяльності з метою всебічного та гармонійного розвитку.

Зміст програми з фізичної культури передбачає комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Для дітей кожної вікової групи рекомендується певний режим дня. Він передбачає раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку (заняття, прогулянки, їда, сон та ін.). Орієнтований розподіл основних компонентів режиму дня для дітей віком від одного до шести років подано у програмі.

У програмі зазначені організаційні форми фізичного виховання: щоденні заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну та ін. Визначена тривалість кожної з цих форм відповідно до конкретної вікової групи. Програмою передбачено також проведення епізодичних форм фізичної культури: фізкультурних розваг, фізкультурних свят, днів Здоров'я для дошкільників різних вікових груп. Для кожної вікової групи сформульовано чіткі освітні завдання, а також визначені вправи з шикувань та перешикувань, загальнорозвиваючі вправи (для м'язів рук плечового пояса, тулуба і ніг), основні рухи (ходьба, біг, вправи з рівноваги, стрибки, метання, лазіння). Подано перелік рухових ігор, де зазначено вид руху, який входить до її змісту. В іграх для старших дошкільників: футбол, баскетбол, хокей, городки, бадмінтон, настільний теніс – подано елементи тих спортивних ігор, які діти повинні засвоїти.

Складність програмного матеріалу з фізичної культури поступово зростає від однієї вікової групи до іншої. Для кожної з них подано лише новий матеріал. Крім цього, для вдосконалення раніше вивчених рухів, підвищення рівня розвитку рухових якостей та поліпшення працездатності дітей передбачається систематичне повторення фізичних вправ та рухливих ігор у всіх наступних вікових групах на

новому якісному рівні. Засоби фізичної культури, наведені у змісті програми, можуть змінюватися залежно від кліматичних умов різних регіонів України, місцевих умов (бази, наявності фізкультурного інвентарю). У програмі запропоновані домашні завдання з фізичної культури, їх визначає вихователь, керуючись вимогою створення оптимального рухового режиму для дитини вдома.

Програма з фізичної культури в дошкільних закладах передбачає наступність з програмою 1 класу загальноосвітньої школи. Це відображено у завданнях, засобах, організаційних формах, а також методах навчання та виховання. У дошкільних закладах закладаються основи здоров'я, всебічного фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей, що забезпечує їм успішне навчання в школі.

Мета фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Завданнями предмету "Фізична культура" для молодших школярів є :

- 1) розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- 2) формування життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- 3) набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- 4) виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- 5) виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності і особистості;

6) формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;

7) формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;

8) виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Враховуючи інтенсивність, неодноразовість, нерівномірність росту і розвитку дитячого організму важливе значення мають **оздоровчі завдання:**

✓ Охорона життя, боротьба з захворюваністю, загартування, підвищення протидії організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

✓ Сприяти своєчасному і гармонійному розвитку всіх систем організму, розширення його функціональних можливостей. Формування правильної постави і стопи, розвиток швидкості, спритності і витривалості.

Важливо вирішувати і **освітні завдання:**

✓ Прививати навики особистої і загальної гігієни.

✓ Формувати життєво необхідні рухові дії (ходьба, біг, стрибки), а також рухи, які складають основу для подальших занять плаванням, ходьбою на лижах, їздою на велосипеді та ін.

✓ Формувати початкові знання пов'язані із фізичними вправами та інтерес до них.

Одночасно вирішуються і **виховні завдання:**

✓ Виховання морально-вольових якостей (чесності, рішучості, сміливості).

✓ Сприяти розумовому, естетичному і трудовому вихованню.

1.4.2. Особливості фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку

До *середнього шкільного* віку фізіологи, педагоги, психологи відносять дітей віком від 11 до 15 років. Навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 5–9 класи. Як свідчить досвід вчителів, цей етап доцільно розділити на 2 періоди: 5–7 і 8–9 класи. У ці періоди по різному вирішуються освітні завдання фізичного виховання.

Середній шкільний вік співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму. В цей час остаточно формується моторна індивідуальність, притаманна дорослій людині. Для підлітків характерне погіршення рухової координації при інтенсивному розвитку швидкісних і швидко-силових якостей. В сфері психіки відбувається складний процес становлення характеру, формування інтересів, схильностей, смаків. У середньому шкільному віці посилено починають функціонувати залози внутрішньої секреції, які стимулюють діяльність усіх органів і систем, викликають перебудову всього організму. Внаслідок цього – значне прискорення росту організму і поява ознак статевого дозрівання.

Підлітковий вік – період максимальних темпів росту всього організму, відповідальний етап не тільки біологічного дозрівання, але і соціального росту особистості дитини. В цей період відбувається ріст самосвідомості, здійснюється перехід від конкретного способу мислення до абстрактного. Швидко розвивається друга сигнальна система, зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навичок. Посилюється ступінь концентрації процесів збудження і гальмування. Підліток набуває здатність до свідомого гальмування тієї чи іншої дії, при цьому його неврівноваженість зростає. Це знаходить прояв

в різних змінах настрою, конфліктах з вихователями, батьками та іншими дорослими. Ці особливості психіки слід враховувати при організації фізичної активності. Слід заохочувати їх прагнення до самоствердження через сферу занять спортом та фізичними вправами. Крім цього необхідно формувати розуміння суспільної важливості високого рівня їх здоров'я.

У середньому шкільному віці дитина росте посилено. Приріст доходить до 6 – 8 см на рік переважно за рахунок нижніх кінцівок. Процес скостеніння триває. Слід пам'ятати, що надмірні навантаження можуть уповільнити ріст трубчастих кісток в довжину, що негативно впливає на збалансованість ритму росту дитини. До суттєвих змін функцій різних органів і систем можуть привести порушення постави, якщо не здійснювати постійного контролю за позою підлітка і не забезпечувати зміцнення м'язів.

Морфологічна структура грудної клітки така, що рухомість ребер обмежена. Внаслідок чого дихання у дітей середнього віку часте і поверхневе. З часом збільшується сила грудних м'язів. Після 14 років дихання стає повним. Поступово зменшується частота дихання (22-26 раз/хв.). Прискорення росту та поява ознак статевої зрілості у дівчаток починається на 1–2 роки швидше, ніж у хлопчиків. Ця обставина істотним чином впливає на різницю в розмірах тіла, а також у функціональних можливостях хлопчиків та дівчаток.

До 11 років пропорції тіла дівчаток та хлопчиків однакові, але обсяг грудної клітки у дівчаток менший на 1,2–2 см, на 100–200 см³ менша ЖЄЛ (життєва ємність легень). З 11 до 13 років дівчатка випереджають хлопчиків за показниками ваги, росту, ОГК (окружність грудної

клітини). У дівчаток відносно довгий тулуб, короткі ноги, масивніший тазовий пояс.

В 12–13 років відбувається найінтенсивніший період розвитку кори головного мозку. Зокрема, посилюється аналітико-синтезуюча діяльність кори. В 13–14 років досягає високого рівня зрілості руховий аналізатор. У підлітків підвищується здатність аналізувати і точно сприймати різні рухи. Це створює сприятливі умови для успішного навчання різним руховим діям.

Відносне відставання росту м'язів від росту кісток, а також нестійкість нервової системи приводить до погіршення координації рухів. Внаслідок посиленого росту трубчастих кісток м'язи витягуються. У зв'язку з енергійним розвитком серця, просвіти кровоносних судин відносно об'єму серця зменшуються, кров'яний тиск підвищується. До мозку припливає недостатня кількість крові, що приводить до прискореного серцебиття, запаморочення, а іноді і до непритомності. Ці явища різкіше проявляються у дівчаток у зв'язку з швидким формуванням їх організму. Цей вік характеризується підвищеною збудливістю нервової системи, швидкою стомлюваністю, різкою зміною настрою.

При використанні надмірних або монотонних навантажень у підлітків розвивається різко окреслене гальмування, що слід враховувати при виконанні дітьми цього віку навантажень, зв'язаних з проявом витривалості і урізноманітненням їх.

У підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, які забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидко-силових здібностей. При цьому базовим елементом комплексу фізичних якостей є швидкість. Власне в цьому віці

сенситивні періоди розвитку цих якостей: швидкість і швидка сила найбільш інтенсивно розвиваються.

Процес наростання сили у хлопчиків і дівчаток проходить по різному, а тому заняття мають бути диференційованими.

У підлітковому віці поступово, на фоні різнобічної загальної фізичної підготовки, впроваджується спортивна спеціалізація, суттю якої є спортивно-технічна підготовка з видів спорту, які не вимагають великих напружень.

Фізична активність підлітка реалізується, перш за все, в організованих формах – на уроках фізичної культури, фізкультпаузах, під час активного відпочинку, турпоходів і т.п.

Мета фізичного виховання дітей середнього шкільного віку: цілеспрямоване формування мотивації піклування про власне здоров'я, працездатність; формування навичок організації режиму повсякденної рухової активності. На думку Б. М. Шияна, учні цього віку повинні усвідомити, що культура ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості є складовою частиною загальної культури осіб і значною мірою визначає її соціальний і моральний статус.

Освітні завдання:

✓ Озброєння школярів знаннями прикладного характеру, необхідними для впровадження здорового способу життя і оптимального рухового режиму, проведення самостійних занять фізичними вправами, дотримання правил самоконтролю та запобігання травм.

✓ Навчання техніці основних видів рухів, що виконуються у різних за складністю умовах – у 5-7 класах засвоюються нові складні фізичні вправи, переважно прикладного характеру, у 8-9 класах головна увага

приділяється вдосконаленню рухів і розширенню діапазону їх застосування, при цьому акцентується увага на точність орієнтації в просторі і часі, точність м'язових відчуттів, рівновагу; відчуття часу, приладдя, середовища; здатність швидко переключатися від виконання одних рухів до виконання інших.

Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку організму шляхом згладжування негативних явищ, пов'язаних із періодом статевого дозрівання й акселерації. Ці завдання можна сформулювати наступним чином:

- ✓ Загартування організму, підвищення його загальної опірності до факторів фізичної втоми, температурних впливів зовнішнього середовища.

- ✓ Забезпечення оптимального розвитку рухових якостей:

Необхідно у дітей середнього шкільного віку розвивати швидкість, швидкісно-силові якості, спритність, гнучкість (рухливість у суглобах), рівновагу, витривалість до короточасних статичних зусиль і помірних фізичних навантажень. На початку і в середині цього вікового періоду найбільшу увагу слід приділяти розвитку швидкості, в кінці періоду розвитку – швидкісно-силових якостей. При виконанні вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, необхідно стежити за тим, щоб вони не виконувались надто інтенсивно. Перед вправами на гнучкість слід проводити ретельну розминку, а після їх закінчення – застосовувати вправи на закріплення зв'язок та м'язів, а також їх послаблення. Слід продовжувати роботу на формування постави.

- ✓ Закріплення навичок правильної постави у різноманітних умовах рухової діяльності, корекції

особливості тілобудови (м'язових об'ємів, маси тіла та ін.), якщо у цьому виникає необхідність.

До виховних завдань фізичного виховання дітей середнього шкільного віку належать:

- ✓ формування свідомого ставлення до власного здоров'я і рівня фізичної підготовленості, розвитку і виховання рухових якостей;

- ✓ формування у підлітків установки на співробітництво, взаємодію з однолітками;

- ✓ виховання волевих якостей витримки, вміння володіти своїми емоціями.

Реалізація вказаних завдань фізичного виховання повинна сприяти підвищенню рівня особистої фізичної культури підлітків. Отже, *завданнями фізичного виховання учнів середнього шкільного віку є:*

1. Задоволення потреби в руховій активності.

2. Навчання техніці фізичних вправ.

3. Розширення фонду рухових вмінь і навичок, в яких акцентується увага на:

- точність орієнтації в просторі і часі, точність м'язових відчуттів, рівновагу;

- відчуття часу, приладдя, середовища;

- здатність пов'язувати в єдину систему рухові дії, швидко переключатися від виконання одних рухів до виконання інших.

4. Забезпечити оптимальний рівень розвитку рухових якостей.

Потрібно пам'ятати, що у цьому періоді не рекомендують великі силові навантаження. Останні прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитися на рості трубчастих кісток в довжину. Рухова діяльність підлітків має бути диференційована не лише відповідно до статі, а й

із урахуванням їх біологічного віку. Звідси перевага групового та індивідуального методів організації учнів на уроках з фізичної культури.

У старшому шкільному віці (IX-XI класи) заняття фізичною культурою повинні вирішувати наступні завдання:

- ✓ Сприяти зміцненню опорно-рухового апарату, підтриманню гнучкості і еластичності м'язів, гармонійному розвитку форм і функцій організму.

- ✓ Сприяти закріпленню навички правильної постави.

- ✓ Закріпити раціональну техніку прикладних і спортивних видів рухів (це забезпечує розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та інших рухових якостей), а також умінню використовувати засвоєну техніку, набуті знання і якості в умовах спортивної боротьби і в повсякденному житті.

- ✓ Виховувати високі моральні, вольові та естетичні якості.

- ✓ Сприяти поглибленню знань про використання засобів і методів фізичного виховання для сталого запровадження фізичної культури і спорту в побуті і праці, а також для того, щоб учні стали справжніми агітаторами і пропагандистами фізичної культури і спорту в масах, громадськими інструкторами та суддями з видів спорту.

Крім того, старшокласники повинні брати активну участь у житті фізкультурного активу, в спортивних змаганнях, в громадській роботі.

Для вікового розвитку старших школярів характерне досягнення високих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Відзначається найбільш інтенсивний ріст силових показників, витривалості і вдосконалення рухової координації.

В 15-17 років завершується розвиток ЦНС. Покращується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш свідомим.

Розвиток кістково-м'язового апарату старшокласників ще продовжується. Плавне формування кісткових епіфізарних дисків і хребців продовжується з 15 до 24 років. Зростання ядер окостеніння рук продовжується з 16 до 25 років, зростання трьох тазових кісток відбувається від 14 до 20 років. Від 15 до 21 року у юнаків і від 13 до 17 років у дівчат завершується окостеніння фалангів пальців ніг, ріком-двома пізніше – фаланг пальців рук. Окостеніння хребця, ключиці, стегнової кістки ще не закінчене, завершується в 25-26 років. Ріст трубчастих кісток в довжину уповільнюється, а в ширину посилюється. Кістки стають більш широкими та міцними.

На відміну від підлітків у старшокласників опорно-руховий апарат стає більш стійким до рухового напруження, статичної роботи. В цьому віці з'являються сприятливі можливості для розвитку сили та витривалості м'язів. Разом з тим небезпека шкідливого впливу на розвиток кісток і м'язів надмірного рухового напруження та часто повторюваній статичній роботі до деякої міри залишається. Так, занадто часте піднімання обтяжень може привести до ущільнення стопи.

Для забезпечення правильного розвитку кістково-м'язової системи доцільно використовувати посильні, розмірені вправи з більшим напруженням м'язів, спрямовані на розвиток сили, однак такі вправи повинні проводитись в чергуванні з більш легкими. В цих вправах напруження окремих м'язів повинно поєднуватись з їх поступовим розслабленням і роботою інших м'язів.

У старшому шкільному віці завершується розвиток ЦНС. Нервові процеси набувають більшої рухливості, протікання процесів збудження і гальмування стають більш врівноваженими. Значно покращується аналітична й синтетична діяльність кори головного мозку. Високого рівня досягає друга сигнальна система, що сприяє поглибленому навчанню учнів руховим діям, розвитку рухових якостей. В цьому віці учні можуть розповідати досить повно про виконану дію та про помилки, які допускаються. Словесний опис вправ набуває великого значення, коли в навчанні звертається увага на особливості структури руху, який вивчається. Це сприяє точнішому уявленню про фізичну вправу, швидкому й правильному її виконанню.

У порівнянні з підлітками старшокласники стають більш спокійними, врівноваженими. В них більше проявляються інтереси до визначеної діяльності, безпосередньо пов'язані на їх погляд з професією, яку вони обрали, прагнення до особистого удосконалення в обраному виді діяльності. Старшокласник в достатній мірі здатний свідомо управляти своїми діями: виконувати вправи із заданою координацією, м'язовим напруженням, швидкістю протягом відносно тривалого часу, переборювати стомлення, почуття невпевненості, збентеженості, страху та ін.

Вимоги до фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, а також врахування біологічних та психологічних особливостей цієї вікової групи визначають наступні **особливості методики уроків фізичної культури:**

1. Груповий та індивідуальний методи організації учнів під час розв'язання освітніх завдань і фронтальний, позмінний та індивідуальний методи - при роботі над розвитком рухових якостей. Це дає можливість забезпечити

високий рівень загальної фізичної підготовки, поєднати навчання сучасної техніки рухів з цілеспрямованим тренуванням для розвитку рухових якостей, а також успішного складання навчальних нормативів.

2. Відокремлене проведення занять для юнаків і дівчат. Така організація навчальної роботи визначається відмінністю в їх анатомо-фізіологічних та психологічних особливостях. Так в 17 років зріст юнаків більший ніж у дівчат в середньому на 10 см, ЖЄЛ - на 1000 см, сила - в 2-2,5 рази і т.д. Різними є їх схильності в руховій діяльності: в юнаків переважає інтерес до атлетизму і витривалості, у дівчат - до пластичних рухів.

3. Широке використання змагального методу, що визначається досить високим рівнем фізичного розвитку, який наближається до даних дорослої людини, прагнення до фізичної досконалості. Змагальний метод застосовується у вигляді “прикидок” з окремих видів рухів на техніку і на результат, контрольних перевірок, а також внутрікласових спортивних змагань.

4. Змагання як частина навчального процесу є могутнім стимулом безперервного фізичного вдосконалення і дають можливість своєчасно викривати недоліки в технічній, тактичній, фізичній і вольовій підготовленості. Якщо змагання організовані правильно, вони сприяють формуванню колективізму, почуття гордості за свій клас і школу та інші високі моральні якості.

5. Подальше поглиблення знань про значення фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання для систематичного використання їх в режимі дня. Поглиблення знань можливе завдяки загальному освітньому рівню старшокласників та нагромадженому досвіду.

Структура уроку в старшому шкільному віці мало чим відрізняється від структури уроку в середньому шкільному віці. Але більш високі вимоги до фізичної підготовленості учнів, їх фізичні дані дають можливість значно збільшити навантаження. Уроки набувають більш вираженого тренувального характеру із завданням: удосконалювати техніку виконання видів руху, більше розвивати силу, спритність, швидкість та інші рухові якості. Час на спеціальний розвиток цих якостей в основній частині уроку збільшується до 12-15 хвилин.

Дотримання методичних вимог дасть можливість, в свою чергу, оволодіти контрольними якісними показниками рівня фізичної культури старшокласника:

1. Знання теоретичних основ фізичного тренування та умінь застосовувати їх в практиці самостійної і колективної фізичної підготовки.

2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та умінь застосовувати їх при реалізації фізичної активності і при діагностиці свого стану.

3. Знання основних положень біомеханіки рухів людини та умінь аналізувати техніку фізичних, в тому числі спортивних вправ.

4. Переконання в особистій і загально соціальній необхідності систематичної фізичної активності.

5. Володіння руховими уміньми і навичками в межах вікових нормативів.

6. Досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами.

7. Знання не менше 300 фізичних вправ загально розвиваючого характеру, не менше 200 вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, не менше 200 - для розвитку гнучкості та профілактики порушень постави і захворювань

хребта, не менше 50 засобів тренування витривалості, володіння техніко-тактичними прийомами 5 видів спортивних ігор і 10 інших видів спорту (включаючи легку атлетику).

8. Уміння користуватись тренажерами і організовувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування.

9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3-х разів на тиждень) і заняття іншими формами оздоровчої фізичної активності.

10. Не палити і не вживати алкоголю.

1.4.3. Основи організації процесу фізичного виховання студентів

Найвищий період розвитку фізичної культури особистості – це життєвий цикл з 18 до 25 років. Переважно він припадає на навчання у вищих та середніх спеціальних навчальних закладах. Це вік вибору професії, початку виробничої діяльності, становлення сімейного життя. Студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, умінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти.

Мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої і професійної підготовки студентів та нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави.

Організація навчального процесу з фізичного виховання в навчальних відділеннях ВНЗ починається з початку навчального року. Студенти кожного курсу проходять медичне обстеження, на підставі даних про стан здоров'я і фізичного розвитку вони розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи.

Навчальний процес з фізичного виховання в основній групі спрямований на:

- всебічний фізичний розвиток студентів;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок;
- формування інтересу до занять з фізичного виховання.

У секції спортивного вдосконалення (ССВ) з обраних видів спорту зараховуються студенти основної медичної групи, які мають добрий фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.

Студентам основного відділення надається право вільного вибору виду спорту й учбової групи з урахуванням їх інтересів. Студенти, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені кафедрою терміни.

Всі студенти які мають бажання займатися оздоровчою системою фізичних вправ зараховуються у факультативні групи за інтересами при наявності навчально-тренувальних занять з даного виду оздоровчої фізичної діяльності.

Кількість і профіль навчальних, факультативних та навчально-тренувальних груп визначається кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Із одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Перевід студентів у спеціальне (медичне) навчальне відділення у зв'язку з хворобою може проводитися в будь-який час навчального року.

Навчальний процес з фізичного виховання в **секції спортивного вдосконалення** спрямований на:

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;

- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Зміст занять будується у відповідності до закономірностей спортивного тренування, проте з урахуванням структури навчального процесу. Підготовчі періоди співпадають з навчальними семестрами, змагальні – із зимовими і літніми канікулами.

У **спеціальне навчальне відділення** зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми з теоретичної і методичної підготовки.

Залікові вимоги для студентів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

Навчальний процес з фізичного виховання в спеціальному відділенні переважно спрямований на:

- поступове і послідовне зміцнення здоров'я;

- позбавлення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, усунення залишкових явищ після перенесених захворювань;

- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Враховуючи значення поінформованості про профілактичні заходи, зміст теоретичного матеріалу для студентів спеціального навчального відділення розширено.

Навчальні відділення є самостійними структурними підрозділами в складі кафедри фізичного виховання. Кожне

відділення має керівника, викладачів, робочу програму, графік проходження навчального матеріалу, контрольних іспитів та ін. У зв'язку з захворюваннями чи іншими причинами, студенти основного відділення та секції спортивного вдосконалення можуть бути переведені до спеціального (медичного) навчального відділення протягом навчального року.

Студенти, звільнені від практичних занять на будь-який період часу, повинні бути присутніми на всіх заняттях, надавати допомогу викладачеві, брати участь при розборі навчального матеріалу або проведенні самостійного заняття, допомагати в проведенні змагань у групі, курсі, факультеті, а також готувати реферативні доповіді за розділами програми й брати участь в науково-дослідній роботі студентів.

Навчальний і тренувальний процес з фізичного виховання здійснюється на навчальних та секційних заняттях впродовж всього періоду, крім останнього семестру їх навчання у вузі, згідно з розкладом і здійснюється в таких формах:

- навчальні заняття – лекційні, практичні, теоретичні (в тому числі й методичні) проводяться на I-IV курсах згідно з розкладом;
- самостійні заняття на I-IV курсах;
- заняття в спортивних секціях на I-V курсах;
- індивідуальні заняття – фізичні вправи в режимі навчального дня, для фізичної підготовки, заняття спортом, туризмом і загартування.

1.4.4. Фізична культура та здоровий спосіб життя в перший та другий періоди зрілого віку

Перший етап зрілого віку в чоловіків триває від 30 до 40 років, у жінок з 29 до 35 років і відрізняється певною стабільністю функцій. Проте, вже до 30 років у чоловіків і жінок відмічається чітка тенденція до регресу рухових функцій. Одним з основних завдань кондиційного тренування в цьому віці є розширення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи. Для цього використовують тривалі навантаження великої і помірної потужності у вигляді ходьби в швидкому темпі, велоспорту, оздоровчого плавання і бігу. Ефект ходьби у віці 30-39 років відмічається в осіб з низьким і нижче середнім рівнем фізичного стану. У перших адаптація настає через 16 тижнів, у других - через 8 тижнів. Для подальшого розвитку тренуваності необхідно збільшувати швидкісну ходьбу або чергувати ходьбу з бігом, або перейти на ходьбу по пересіченій місцевості, а при необхідності й на ходьбу з різними обтяженнями. Підчас складання індивідуальної тренувальної програми ходьби необхідно керуватися ерго-фізіологічними параметрами тренувальних навантажень з урахуванням віку і рівня фізичного стану.

При заняттях велоспортом і оздоровчим плаванням слід дотримуватися принципу відповідності інтенсивності і тривалості навантаження статевим, віковим та функціональним можливостям осіб, що займаються.

Цінність вправ на витривалість для 30-40 річних осіб важко переоцінити, бо окрім розширення аеробних можливостей, вони сприяють зменшенню жирової тканини, а в початківців поліпшують всі рухові якості. Метод тренування для жінок – повторний, для чоловіків – рівномірний. В тренувальну програму можна включати

великий комплекс вправ – від повільного бігу до рухливих і спортивних ігор у невисокому темпі.

Тренування анаеробної витривалості пов'язане зі значними напруженнями організму. Тому м'язова робота субмаксимальної потужності повинна бути суворо обмежена в часі, а засоби, що використовуються різноманітні і високоемоційні.

У процесі вдосконалення всіх форм швидкості необхідно акцентувати навантаження на великих м'язових групах. Для цього придатні присідання, нахили, повороти, колове обертання тулубом та ін. Темп їх виконання – максимальний, час – мінімальний, відпочинок – до повного відновлення.

Придатні також вправи ізометричного характеру. Для цього особи, що займаються, повинні прийняти певну позу й в зворотній залежності від величини прикладеного зусилля (80-100%) протягом 5-10 с розвивати напруження м'язів.

Метання набивних м'ячів, короткотривалі стрибки, біг 30 м зі старту забезпечать приріст "вибухової" сили. Основну увагу необхідно приділяти м'язам, найбільш схильним до процесів старіння й професійно значущим м'язам. Метод повторних зусиль ефективний на початкових стадіях тренування сили при вивченні техніки рухів. Часте його використання призводить до збільшення м'язової маси, що біологічно невиправдано. Цей метод буде основним для підвищення силової витривалості м'язів черевного пресу, розгиначів рук і ніг у жінок і згиначів рук у чоловіків. У зв'язку з надмірною власною вагою, значна частина жінок 29-34 років взагалі не здатна виконати деякі силові вправи. Їм необхідно створювати полегшені умови, використовуючи допомогу партнера, варіюючи масу обтяжень і вихідні

положення, необхідно довести кількість повторень в одному підході до 20 і більше разів.

Силові вправи доцільно поєднувати з вправами на гнучкість. До цього віку, внаслідок безповоротних змін у м'язах і зв'язках, її показники значно знижуються. Деякого збільшення рухливості в суглобах можна добитися за допомогою вправ з амплітудою рухів, що збільшується за рахунок зовнішніх впливів. Прикладом таких рухів для чоловіків буде нахил уперед зі штангою, для жінок – нахили в положенні сидячи за допомогою партнера. Для збільшення рухливості хребта, кульшових і плечових суглобів використовують нахили, колові рухи тулубом і тазом, повороти, викрути, махові рухи.

На цьому етапі онтогенезу, враховуючи особливості фізичного стану, спектр і темпи процесів старіння, значущість окремих функцій в забезпеченні життєдіяльності людини в тренувальному процесі чоловіків 30-39 років і жінок 29-34 років, доцільно включати: 30 % навантажень на розвиток аеробної і 5 % анаеробної продуктивності; 10 % – спритності; 15 % – швидкості; 10 % абсолютної сили; 15 % – «вибухової» сили; 7 % – статичної і 8 % – динамічної силової витривалості.

Другий період зрілого віку триває в чоловіків з 40 до 49 років, у жінок - з 35 до 44 років і характеризується подальшим приростом (6 %) маси тіла, підвищенням артеріального тиску (5 %) з одночасним зниженням показників відносної сили (8 %), життєвої ємності легенів (9 %), бронхіальної прохідності, максимальної легеневої вентиляції і дихального об'єму. Змінюється й функціональний стан механізмів кардіо-гемодинаміки: зменшується збудливість і провідність нервової системи серця, сповільнюється його ритм і швидкість кровотоку,

зменшується хвилинний об'єм крові і маса циркулюючого гемоглобіну. Це знижує кисневу місткість крові і, як наслідок, адаптивні можливості організму до роботи великої потужності. У порівнянні з попереднім десятиріччям у чоловіків 40-49 років значно знижені показники фізичної працездатності (17 %), максимального споживання кисню (9 %) й анаеробно-аеробної витривалості (10 %). Повільно, але неухильно регресує м'язовий апарат, швидко-силові й координаційні здібності знижуються в середньому на 9 %, а статична і динамічна силова витривалість – на 15 %. Структуру рухової підготовленості чоловіків визначає чинник силової динамічної витривалості (40 %) й в меншій мірі (25,4 %) – швидко-силової і координаційної підготовленості. Для зміни структури і рівнів фізичного стану використовують ті ж засоби і методи, що й на попередньому віковому етапі. Обмежувати навантаження слід лише за параметрами потужності і координаційною складністю вправ при збереженні заданих фізіологічних режимів.

Кондиційне тренування чоловіків 40-49 років і жінок 35-44 років повинно містити тренувальні навантаження в такому співвідношенні: 15 % – для розвитку спритності; 15 % – швидкості; 5 % – абсолютної сили; 10 % – динамічної («вибухової») сили; 5 % – статичної й 5 % – динамічної силової витривалості; 40 % – аеробної й 5 % – анаеробної витривалості. Алгоритм цих навантажень визначається метою тренувального процесу й адаптивними можливостями осіб, що займаються. При інших однакових умовах ефективність використання «блоків» тренувальних занять з ідентичною цільовою спрямованістю вища у порівнянні з алгоритмом, що передбачає чергування навантажень з різними руховими режимами.

1.4.5. Особливості занять фізичною культурою в старшому та похилому віці

Неодноразово на загальних міжнародних і всесвітніх конгресах кардіологів, геронтологів і спеціалістів зі спортивної медицини і лікувальної фізкультури зазначалось, що поряд з нераціональною організацією режиму харчування однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормального функціонування діяльності організму є недостатня рухова активність. Малорухливий спосіб життя, призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці є одним з найбільш слабких ланок організму.

Для віку 50-59 років у чоловіків і 45-55 років у жінок характерні високі темпи старіння рухової функції. Особливо відчутно процеси інволюції позначаються на швидкості скорочення м'язів тулуба, передпліччя, стегна і гомілок. Цим м'язовим групам необхідно приділяти особливу увагу. Гарний ефект для розвитку швидкості одиночного руху дають вправи в ловлі м'яча й падаючих предметів. Необхідно широко практикувати короточасні нескладні естафети, рухливі ігри і елементи баскетболу. Інволюційні перебудови, погіршуючи швидкісні властивості м'язів, лежать і в основі зниження силових здібностей. Особливо помітний цей регрес стосовно розгиначів тулуба, згиначів стегна і м'язів, що приводять плече. Саме на ці м'язи необхідно впливати насамперед. Приріст відносної сили забезпечується вдосконаленням статичної і динамічної «вибухової» сили. Силові вправи необхідно чергувати з вправами на гнучкість. Збільшення рухливості в суглобах обмежує до певної міри розвиток таких вікових хвороб як остеохондроз і поліартрит. При розвитку гнучкості

необхідно застосовувати невеликі обтяження або допомогу партнера.

Після 50 років величини метаболічних і ергометричних показників фізичної працездатності знижуються на 30-50 %, однак зберігається здатність виконувати роботу помірної і низької інтенсивності. Враховуючи спектр і темпи інволюційних перетворень, негативний вплив гіпокінезії на організм, кондиційна фізична підготовка в старшому віці повинна бути спрямована, насамперед, на вдосконалення механізмів киснево-транспортної системи, підтримку рівнів швидкості, спритності і відносної сили.

У віці за 60 років у чоловіків і 55 років у жінок темпи інволюційних процесів зростають на всіх рівнях і охоплюють практично всі морфо-функціональні системи. Активізація дегенеративно-дистрофічних процесів в опорно-руховому апараті супроводжується обмеженням рухливості в суглобах, зміною постави й зниженням сили. Регрес кардіо-респіраторної функції виражається в збільшенні артеріального і пульсового тиску з одночасним зниженням величин ударного і хвилинного об'ємів крові. Гіршає й стійкість організму до гіпоксії.

З боку ЦНС спостерігається послаблення сили і рухливості нервових процесів, особливо внутрішнього гальмування. Це сповільнює утворення рухового стереотипу й подовжує латентний період реакції у відповідь. Істотно знижується темп рухів, їх точність за силовими і просторовими характеристиками. Повільно засвоюються ритми нових рухів, важко удосконалюються швидкість і спритність.

Причини регресу функцій полягають в зниженні ефективності центральної регуляції, біохімічних і біомеханічних перебудовах м'язових волокон. Загалом, для

періоду старіння характерне зниження здатності до швидкого переходу від гальмування до збудження, зменшення функціональної лабільності всіх збудливих систем організму й закономірне падіння швидко-силових і координаційних здібностей. Навпаки, загальна витривалість як здатність організму до тривалої роботи помірної потужності завдяки резистентності коркових центрів і узгодженості вегетативних систем зберігається на достатньому рівні.

Виходячи з цієї концепції, процес фізичної підготовки людей похилого віку повинен бути, насамперед, орієнтованим на стабілізацію темпів старіння киснево-транспортної системи і механізмів кардіо-гемодинаміки. Для цього придатні спортивні вправи циклічного характеру в режимі середньої і малої інтенсивності. З усіх циклічних локомоцій ходьба і плавання є найбільш доступними і оптимальними засобами розвитку аеробної функції у людей похилого віку. При тренуванні аеробних здібностей не можна широко практикувати метод змагань для підвищення емоційного фону занять. Умови змагань спричиняють напруження серцево-судинної системи, а в поєднанні з м'язовою роботою можуть вивести організм людини похилого віку за межі належного фізіологічного режиму. Для розвитку анаеробної витривалості придатні елементи баскетболу, рухливих ігор, футбол, ходьба у високому темпі.

Практикою масових форм фізичної культури доведена доцільність застосування для осіб похилого віку вправ, пов'язаних з нахилами і обертанням тулуба, зміною положення тіла в просторі, раптовою зміною напрямку руху та ін. Ці рухи не тільки підтримують рівень спритності, але й підвищують стійкість гемодинамічних механізмів до

швидкої зміни пози. Це має важливе значення для адаптації осіб похилого віку до навколишнього середовища.

Процес удосконалення спритності повинен бути орієнтований на підтримку й придбання життєво важливих навичок. Нарівні з приведеними раніше засобами, рекомендується подолання різних (нескладних) перешкод: біг «змійкою», ходьба по гімнастичній лаві, жонгливання м'ячами, вправи з гімнастичною палицею і т.п. Тренувальний процес зміцнення навичок і утворення нових повинен враховувати знижені можливості кори головного мозку до формування рухового стереотипу. Не можна пропонувати особам похилого віку, що займаються, складні за структурою рухи обмежені часом.

Особливу увагу необхідно приділяти рухливості шийного відділу хребта, плечових, ліктьових та суглобів нижніх кінцівок. Обертальні й інші рухи в цих суглобах перешкоджають розвитку вікових змін кістково-м'язового апарату. Для м'язів живота будуть корисними нахили вперед і в сторони, рухи ногами в положенні сидячи, зсування набивних м'ячів ногами, долання опору партнера або амортизатора. Незважаючи на те, що арсенал засобів і вправ для зміцнення цих м'язів дуже різноманітний, домінуючим чинником залишаються режими їх використання, стосовно до конкретного випадку - це величина обтяження (опору) і часу його дії. Найбільш прийнятним методом розвитку силових здібностей в людей похилого віку є метод повторних зусиль. Особливості процесів гемодинаміки в похилому віці виключають застосування ізометричних вправ для розвитку абсолютної сили.

При систематичному і адекватному тренуванні в організмі людей похилого віку формується широкий спектр

пристосувальних реакцій у вигляді багатокомпонентної функціональної системи. Рівень цієї системи забезпечує ефективність життєдіяльності людини похилого віку й стійкість організму до впливу різних стресів. Особливості адаптивних реакцій організму людей похилого віку на фізичні навантаження необхідно враховувати при розробці тренувальних програм корекції їх фізичного стану.

У похилому віці знижується ступінь оводнення організму. Зниження ступеня оводнення м'язів поряд із змінами їх білкового стану, тягне за собою зміну їх колоїдного стану, що в свою чергу приводить до зниження їх пружності і механічної міцності. Так, модуль пружності м'язів до 75 років зменшується в 6 разів, а опір розвитку - в 40 разів. Знижується також еластичність і міцність кожної тканини, кровоносних судин, виникає небезпека розриву судин. Все це робить небезпечним для здоров'я виконання вправ швидкісного та швидкісно-силового характеру (швидкісний біг, стрибки, вправи з великими обтяжуваннями).

Основним завданням фізичної культури в похилому віці є: сповільнити розвиток вікових змін, сприяти забезпеченню працездатності. На сьогоднішній день зібрано багато даних які свідчать, що активна м'язова діяльність в похилому віці не тільки сприяє затримці інволюційних змін, але навіть приводить деякі біохімічні показники до рівнів, що відповідають молодим людям.

Для осіб похилого віку рекомендуються фізичні вправи, які мають всебічний вплив на організм, вправи помірної інтенсивності, достатній час відпочинку між повторними вправами і тренувальними заняттями. Для старших людей небезпечним є не великий обсяг роботи, а висока

інтенсивність вправ. Все це слід врахувати при плануванні фізичних навантажень.

Контрольні запитання

1. Назвіть три основних компонента здорового способу життя.

2. Розкрийте оздоровчі, освітні та виховні завдання, які реалізуються засобами фізичної культури у дошкільному періоді.

3. Які фізкультурно-оздоровчі заходи є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку?

4. Які завдання вирішуються завдяки предмету фізична культура для дітей молодшого шкільного віку?

5. Які організаційні форми занять фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку застосовуються у періоди їх розвитку?

6. Особливості фізичного виховання дітей середнього шкільного віку?

7. Особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку?

8. Мета та завдання фізичної культури в різні вікові періоди людини?

9. Які особливості фізичного розвитку необхідно враховувати при заняттях фізичною культурою з людьми різних вікових груп?

10. У чому полягають особливості методики проведення фізичного виховання школярів, студентів, людей зрілого і похилого віку?

Основна література

1. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко – К., 2008. – 128 с.

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Суми : Університетська книга, 2005. – 425 с.

3. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : Навч.- метод. посібник для викладачів та студентів вузів I-II рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. / Інститут змісту і методів навчання. – К., 1998. – 230 с.

4. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей школярів / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1980. – 103 с.

5. Волков Л.В. Фізичні здібності дітей і підлітків / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1981. – 120 с.

6. Пильненький В. В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування / В. В. Пильненький, В. А. Леонова. – Миколаїв : АО «Деловая информация», 2004. – 91 с.

7. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / Плахтій П.Д., Мисів М. П., Циганівська О. І. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2008. – 332 с

8. Солодовиченко О. Е. Самостоятельные занятия оздоровительной направленности для женщин второго зрелого возраста: Метод. рекомендации / О.Е. Солодовиченко. – К. : Олимпийская литература, 1996. – 24 с.

Додаткова література

9. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” – К, 1998. – 48 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина I / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

2.1. ПЕРШИЙ КУРС

2.1.1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей та забезпечення здоров'я

Фізична культура як цінність у суспільному житті.

Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною в процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі. Фізична культура – частина загальнолюдської культури, вся сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини.

Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток

необхідний людині для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, суспільній, спортивній, та ін.) Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання в процесі культурного розвитку. При цьому людина послідовно діє в трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. У процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи у даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо).

Культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, й особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо.

Специфічною основою змісту фізичної культури, як особливої і самостійної галузі культури, є раціональна рухова активність людини, як чинник її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла й розвивалась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів – фізичне виховання, пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних

засобів і методів розкривати потенційні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має й матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.). З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Таким чином фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства в створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Термін "фізична культура" використовується й в інших, вужчих значеннях. Так, наприклад, кажуть про "фізичну культуру особистості", розуміючи під цим втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються в процесі фізичного виховання й виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Фізичною культурою називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших аналогічних закладах, вона широко використовується у виробничій сфері та ін. У цих випадках, щоб уникнути плутанини, необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники: "особиста фізична культура", "лікувальна фізична культура", "оздоровча фізична культура" тощо.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури й становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Основні сфери та напрямки впровадження фізичної культури передбачені розділом II Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Показниками стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпечення кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково - технічного прогресу;

- відображення явищ фізичної культури в творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень.

Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку. Його використовують у різних тлумаченнях: як процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя; як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники стану організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружність тіла, спірометрія, динамометрія тощо). Фізичний розвиток створює сприятливі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності.

Кожен знає, що своєчасне формування рухових навичок, удосконалення фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають успішно опановувати трудові дії. Праця є високопродуктивною здебільшого тоді, коли той, хто працює, фізично – дужий, спритний, витривалий.

Спорт як органічна частина фізичної культури. Спорт як органічна частина фізичної культури є сферою діяльності людей, виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їх досягнень в певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. В той же час спорт є часткою міжнародного спілкування, дає можливість демонстрації досягнень суспільства у цій сфері діяльності, сприяє установленню гуманістичних цінностей та спортивного авторитету України у світовому співтоваристві (М. С. Герцик, О. М. Вацеба, 2005; С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка, 2003). Розвиток фізичної культури і спорту в Україні, як і в кожній країні світу, обумовлений потребами суспільства, рівнем

соціально-економічного розвитку, станом освіти, науки, культури, традицій та ін.

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення. У цьому плані спорт має міжнародне значення.

Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується "великого спорту". Крім того, низка видів спорту не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи). З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, а іноді - граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я й рівня підготовленості.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. *Як суспільному явищу, йому притаманні різноманітні соціальні функції.* Визначальною функцією спорту є *змагальна*. Змагальній діяльності в спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання й способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником або в інших показниках, прийнятих умовно за критерій досягнень.

Змагальна діяльність допомагає виявити резервні можливості людини.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого – сприяє всебічному вихованню соціально-активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності й покликана сприяти всебічному розвитку людини, вдосконалювати фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво-важливих рухових вмінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для визначення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

Видовищна функція, з одного боку, задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд (учасники змагань у ролі вболівальників), з іншого – створює прекрасні умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

Економічна функція полягає в самозабезпеченні фінансовими засобами розвиток спорту. Джерелом фінансування можуть бути: спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама й атрибутика, комерційні спортивні заходи тощо.

Функція поліпшення взаєморозуміння між народами і державами. Тут доречно навести слова з "Оди спорту" П. Кубертена: "О спорт, ти – мир! Ти встановлюєш хороші, добрі, дружні стосунки між народами. Ти – згода. Ти зближуєш людей, які прагнуть єдності".

Престижна функція полягає в тому, що успіхи в розвитку спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей, колективів, регіонів і держави в цілому.

Залежно від рівня розвитку спорту (масовий, великий спорт, олімпійський і професійний) певні функції можуть проявлятися більшою або меншою мірою.

У спортивній діяльності розрізняють: базову частину, що репрезентована діяльністю атлетів, та управлінсько-організаційні, науково методичні, медичні, матеріально-технічні і кадрові служби, що забезпечують її ефективне функціонування.

Сьогодні в світі функціонує багато видів спорту, які не піддаються точному обліку. Головними з них є олімпійські, об'єднані в Міжнародні спортивні федерації, яких налічується близько сімдесяти. Національна спортивна класифікація України об'єднує біля п'ятдесяти олімпійських видів спорту й більше ста інших видів спорту.

Сучасний етап розвитку характеризується тенденцією до появи нових видів спорту. Вони є наслідком технічного прогресу (наприклад, воднолижний спорт, фрістайл тощо).

Контрольні запитання

1. Що характеризує фізичну культуру як суспільну цінність?
2. На що спрямована фізична культура як складова частина загальної культури суспільства?
3. Які аспекти характеризує фізична культура (діяльнісний, предметно-ціннісний, результативний) і які види фізичної культури ви знаєте (шкільна, лікувальна та ін.)?
4. Які загальнолюдські цінності як засоби фізичного виховання представляють "фізичне виховання", "фізична культура" і "спорт"?
5. Розкрийте функції спорту в суспільстві (змагальна, виховна, оздоровча, патріотична, підвищення рухової активності, рекреаційно-фізкультурна, виробнича, пізнавальна, видовищна, економічна, політична).

Завдання для самостійної роботи

1. Дайте письмову оцінку функціонування системи фізичного виховання як соціального явища.
2. Опрацюйте Закон України "Про фізичну культуру і спорт"

Основна література

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія /Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. – Львів, Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие / Л.И. Лубышева – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: / Л.П. Матвеев // Учебник

для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.

4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К, 2004. – 16 с.

5. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини: Монографія / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

2.1.2 Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини

Поняття про фізичну підготовку. Поряд з терміном, "фізичне виховання" використовують термін, "фізична підготовка". По суті, вони мають аналогічне значення, але другий термін використовують тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання по відношенню до трудового або будь-якого іншого виду діяльності. Ця діяльність потребує фізичної підготовленості і є результатом фізичної підготовки, втіленої в досягнуту працездатність і сформовані рухові навички, необхідні в певній діяльності, які сприяють її засвоєнню.

Розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка являє собою неспеціалізований, або відносно мало спеціалізований процес фізичного виховання, зміст якого зорієнтовано на те, щоб створити широкі загальні передумови успіху в різноманітних видах діяльності (або лише в деяких з них). Цей вид фізичної підготовки може мати, у залежності від характеру професії, ті чи інші особливості (наприклад, включати спеціальні вправи для профілактики або виправлення професійної односторонності в розвитку рухового апарату, порушень постави та ін.).

Спеціальна фізична підготовка – це різновид фізичного виховання, спеціалізованого до особливостей будь-якої діяльності (професійної, спортивної та ін.), обраної в якості об'єкта спеціалізації.

Відповідно результат загальної фізичної підготовки визначають терміном "загальна фізична підготовленість", а результат спеціальної фізичної підготовки – "спеціальна фізична підготовленість".

Загальна фізична підготовка студента. Якісне оновлення фізичної підготовки спеціаліста, орієнтація на різке підвищення індексу фізичної розвинутості кожного студента полягає не в тому, щоб перекроїти навчальний план, знайти внутрішні резерви й втиснути в нього додаткові години з фізичного виховання, а в зміні всього режиму й ритму студентського життя – харчування, відпочинку, діяльності, руху та фізичної активності.

Чергування навчальних предметів, лекцій, практичних занять, семінарів протягом навчального дня ставить студента, в основному, у положення слухача. Процес слухання завжди вимагає меншої затрати енергії ніж, наприклад, самостійна робота з книжкою. Крім того, з цього процесу навіть мимовільно легко виключитися. У результаті поступово, непомітно, але щоденно формується стійкий тип ритму фізичного існування й життя студента – ватного, млявого, пасивно-споглядального й напівдрімотного. Цей ритм протиприродний й дуже небезпечний своїми наслідками.

Як же дати можливість студентові вийти з такого ритму, відкрити йому простір для прояву активності й рухливості – фізичної, інтелектуально-емоційної для того, щоб він жив і працював на певних відрізках часу на рівні всіх своїх духовних та фізичних сил і можливостей. Як, і через яку

технологію навчання формувати в студента – стійку потребу в щоденних фізичних навантаженнях? Таку, щоб він відчував потребу займатися щодня ранковою гімнастикою, у позаучбовий час – спортом, а за робочим місцем не зміг працювати в млявому ритмі. Це фундаментальні питання, які ставить практика й на які повинна знайти відповідь педагогіка вищої школи, як наука про процес цілеспрямованого формування особистості спеціаліста у вузі.

Тут ми виходимо на особисту зацікавленість студента в підвищенні власного рівня фізичної підготовки. Вихідними постулатами для організаційно-педагогічних і методичних вирішень є такі:

- вирішальною умовою фізичної підготовки студента та якісного покращення індексу фізичної підготовленості і розвинутості, відповідальне ставлення студента до самого себе, тобто знання слабких і сильних сторін свого фізичного стану, фізичних можливостей, внутрішня готовність жити в режимі оптимальних фізичних навантажень, уміння контролювати, об'єктивно оцінювати, за спеціально розробленою шкалою індексу, якісні зміни за основними параметрами фізичної підготовленості й розвинутості та, можливо, своїми рухами в буквальному і переносному значенні заповнювати паспорт індивідуального фізичного розвитку;

- для того, щоб студент реально став зацікавленим господарем свого фізичного розвитку, необхідно створити для нього в загальній системі навчання режим найбільшого сприяння, можливості для індивідуального вибору й сприйняття ним альтернативних рішень, розробити й реалізувати систему морального і матеріального

стимулювання, а також систему гарантій прав і відповідальності.

У галузі фізичної підготовки спеціаліста є два напрями, два шляхи. Один з них (загальний) – заглиблюється в структуру особистості, охоплює всі її складові – біологічну, фізичну, психічну, соціальну. Коли ми запровадимо гнучку педагогічну технологію навчання й таким чином змінимо весь ритм і спосіб фізичного існування та щоденного життя студента, навчатимемо його систематично включати друге дихання, працювати якийсь час на межі фізичних сил і можливостей, то це й буде реальне здійснення загального шляху фізичної підготовки спеціаліста, спрямованого на його особистість як єдине ціле.

Другий шлях (специфічний) – для розвитку індексу фізичного стану студента використовуються специфічні засоби досягнення мети фізичного виховання спеціаліста: щоденні ранкові заняття фізичною культурою, систематичні заняття спортом, участь в змаганнях тощо. В основному цей шлях реалізують викладачі кафедри фізичного виховання. Ефективність їх праці великою мірою залежатиме від того, наскільки збалансовано взаємодіятимуть загальний і специфічний шляхи фізичної підготовки спеціаліста.

Початковий момент залучення студентів до активного способу життя та оптимальних фізичних навантажень і ритму діяльності – це збудження і формування в кожному з них внутрішньої готовності взяти на себе ці навантаження.

Провідна роль у початковій ситуації належить директору-декану факультету, а сама реалізація системи фізичної підготовки повинна стати професійною справою викладачів фізичної культури.

У своїй професійній діяльності викладачі фізичного виховання, з позицій загальної педагогічної концепції,

ціннісних орієнтацій і критеріїв переосмислюють підходи до організації занять з фізичного виховання, відносини зі студентами, весь інструментарій обліку, контролю та оцінювання стану фізичної підготовленості і розвинутості студентів від часу вступу у ВНЗ до випуску на основі об'єктивних вимірів. Тут постає дуже складна проблема розроблення вимірників, оскільки цілком ясно, що нинішня система заліків з фізичної підготовки на основі виконання нормативів та різних видів фізичних вправ, не відповідає вимогам загальної педагогічної концепції. Згідно з цією концепцією, до системи контролю вимірювання і оцінювання результатів фізичної підготовки необхідно внести істотні та принципово важливі зміни, а саме:

1) необхідно враховувати профіль ВНЗ, особливості спеціальності та майбутньої професійної діяльності випускників даного закладу. Пріоритет у вивченні, контролі, вимірюванні і оцінюванні та, відповідно, у розвитку віддається тим сторонам фізичного організму, на які припадатиме найбільше навантаження в професійній діяльності, а також тим, які пригнічуватимуться, гальмуватимуться;

2) для кожного студента заводиться паспорт фізичного стану і розвитку майбутнього спеціаліста. Форма його має бути простою, даних небагато, тільки основні, які фіксували б індекси рівнів – початкових, проміжних і підсумкових. В індексах за спеціально розробленою шкалою доцільно фіксувати та відображати чотири рівні: гранично низький (незадовільний), задовільний, середній, високий;

3) паспорт фізичного стану й фізичної розвинутості спеціаліста – це той документ, який цікавитиме керівника підприємства. Йому досить буде проглянути паспорт, щоб побачити загальний індекс рівня фізичного здоров'я й

зрозуміти, кого він бере на роботу. Це головна точка відліку, від якої ВНЗ повинен будувати як весь процес навчання в цілому, так і його складову частку – фізичну підготовку спеціаліста.

Визначення рівня фізичної підготовки. Перш ніж почати займатися фізичною культурою чи спортом, необхідно знати рівень фізичної підготовки. Для цього можна користуватись бальною системою контролю КОНТРЕКС-2. Вона включає такі показники і тести:

- вік (кожний рік життя дає бал. Наприклад, у віці 67 років нараховують 67 балів і т. д.);
- маса тіла (її можна обчислити за формулою: чоловіки – $50 + (\text{ріст} - 150) \times 0,75 + \text{вік} - 21$; жінки – $50 + (\text{ріст} - 150) \times 0,32 + \text{вік} - 21$. За кожний кілограм понад норму віднімається 5 балів. За перевищення вікової норми на 5 кг із загальної суми вираховують 5;
- артеріальний тиск оцінюється в 30 балів. За кожні 5 мм рт.ст. систолічного чи діастолічного тиску понад розрахункові величини, які визначають за формулами, вираховують 5 балів (чоловіки: АТ сист. = $109 + 0,5 \text{ вік} + 0,1 \times \text{маса тіла}$; АТ діаст. = $74 + 0,1 \text{ вік} + 0,15 \text{ маса тіла}$; жінки: АТ сист. = $102 + 0,7 \text{ вік} + 0,15 \text{ маса тіла}$; АТ діаст. = $78 + 0,17 \text{ вік} + 0,1 \text{ маса тіла}$);
- пульс у спокої. За кожний удар менше 90 нараховується бал.
- гнучкість оцінюють так: стати на сходинці, не згинаючи ніг у колінах, зробити нахил уперед до торкання відмітки нижче чи вище нульової. Кожний сантиметр нижче нульової точки, який відповідає віковій нормі або ж перевищує її, оцінюється в бал;
- швидкість оцінюють при спробі зловити сильнішою рукою падаючу лінійку. За кожний сантиметр, що

відповідає віковій нормі чи менший за неї, нараховують 2 бали;

- динамічна сила оцінюється максимальною висотою стрибка вгору з місця. За кожний сантиметр, що дорівнює нормі чи перевищує її, нараховують 2 бали;

- швидкісна витривалість. Підраховують максимальну частоту піднімання прямих ніг до кута 90 градусів з положення лежачи на спині протягом 20 сек. За кожне таке піднімання, що дорівнює нормі або перевищує її, нараховують 3 бали;

- швидкісно-силова витривалість вимірюється максимальною частотою згинання рук в упорі лежачи протягом 33 сек. Нараховується 4 бали за кожне згинання;

- загальна витривалість. Особи, які вперше приступають до занять фізичними вправами або ті, хто займається менше 6 тижнів, можуть користуватися таким способом: п'ятиразове виконання вправ на розвиток витривалості протягом 15 хв. за частотою пульсу не менше 170 уд/хв, мінус вік у роках дає 30 балів, 4 рази на тиждень – 25 балів, 3 рази – 20 балів, 2 – 10 балів, 1 раз – 5 балів.

Відновлюваність пульсу. Той, хто приступає до занять, після 5 хв перепочинку в положенні лежачи, протягом хвилини вимірює пульс, далі робить 20 глибоких присідань протягом 40 с і знову сідає. Через 2 хв вимірюють пульс протягом 10 с і результат множать на 6. Відповідність початковій величині дає 30 балів, перевищення пульсу до 10 ударів – 20 балів, до 15 – 10 балів, до 20 – 5 балів, понад 20 ударів – із загальної суми вираховують 10 балів.

Після 6 тижнів занять відновлення пульсу оцінюють через 10 хв після закінчення 10-хвилинного бігу чи бігу на 2000 м для чоловіків і 1700 м для жінок, порівнюючи його з початковою величиною. Збіг їх дає 30 балів, перевищення

до 10 ударів – 20 балів, до 15 – 10 балів, до 20 – 5 балів, понад 20 ударів – із загальної суми вираховують 10 балів.

Після складання результатів за всіма 11 показниками рівень фізичної підготовки оцінюється так: низький – менше 50 балів, нижче середнього – 51-90 балів, середній – 91-160 балів, вище середнього – 161-250 балів високий – понад 250 балів.

Знаючи рівень фізичної підготовки, можна правильніше й з більшою користю для здоров'я скласти власну програму занять.

Контрольні запитання

1. Визначте термін "фізична підготовка" і її значення в житті людини.

2. Види підготовки й в чому полягає функціональна різниця між загальною і спеціальною фізичною підготовками?

3. Якими засобами визначається фізична підготовленість?

4. Які рівні характеризують фізичну підготовленість (середній, нижче середнього, низький, вищий середнього, високий)?

5. Які чинники впливають на рівень фізичної підготовленості (соціально-мотиваційний та морфо-функціональний стан, обсяг рухової активності, фізична працездатність та ін.)?

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацюйте останню Програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

2. Опрацюйте нормативні документи з питань фізичного виховання у ВНЗ України.

3. Вкажіть види спрямованості фізичного виховання у фізичній культурі.

Основна література

1. Андросюк В. М. Загально-фізична підготовка студента. Стан, проблеми, перспективи. / В.М. Андросюк, В.А. Ящук, Г.В. Стадніков // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне, 1999. –

С.7 – 11

2. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич. – ТиП ФК, 1990. – С.22-26

3. Використання фізичної культури під час праці та відпочинку: Метод. вказівки для студентів усіх спец./ Укл. Т.В. Іваненко, Г.М. Петрова, В.М. Баранов. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.

4. Душанін С. Рівень фізичної підготовки / С. Душанін, Л. Іващенко. – К.: Старт, 1984. № 10. – С. 26-30

5. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки / Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Конрад А. Н. // Теория и практика ФК. – 1991. – № 12. –

С.2-8

6. Перовищиков Ю. А. Состояние организма человека при экстремальных физических нагрузках: Монография А.Ю. Перовищиков. – Одесса: Юридична література, 2004. – 196 с.

7. Пономарьов В. О. Системи фізичного удосконалювання: історичні аспекти / В.О. Пономарев. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 32 с.

8. Цапенко В.А. Теория спортивной тренировки с основами методик / В.А. Цапенко. – Запорожье: ЗГУ, 2003. – 154 с.

9. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного

совершенствования: Учебное пособие/ А.Г. Рыбковский. – Донецк: 2003. – 160 с.

2.1.3. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення

Контроль у процесі фізичного вдосконалення потрібен для вивчення і поліпшення здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості тих, що займаються фізичними вправами і спортом.

Мета контролю – максимально сприяти правильному використанню засобів та методів фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, досягнення високих спортивних результатів. Контроль повинен виявити співвідношення впливу занять фізичної культури і його ефекту, оцінити відповідність результатам, що планувалися, і тим самим дати підстави для прийняття відповідних рішень щодо подальшого ходу навчально-тренувального процесу.

Педагогічний контроль. Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив занять фізичними вправами і спортом на організм студентів, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Реалізація педагогічного контролю здійснюється за системою перевірок, що спеціально включаються в зміст занять з фізичного виховання. Такі перевірки дозволяють вести систематичний облік за двома найбільш важливими напрямками:

- ступінь засвоєння техніки рухових дій;
- рівень розвитку фізичних якостей.

Система контролю засвоєння техніки рухових дій, що здійснюється викладачем фізичного виховання, розрізняє три види перевірок:

- 1) попередню (контрольні нормативи);
- 2) поточну (фіксується в журналі);
- 3) підсумкову (прийом державних тестів).

Методами педагогічного контролю є:

- анкетування студентів;
- аналіз робочої документації навчально-тренувального процесу;
- педагогічні спостереження під час занять;
- реєстрацію функціональних й інших показників;
- тестування різних сторін підготовленості.

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму студентів, що займаються фізичними вправами і спортом.

Головне завдання лікарського контролю – забезпечення високої ефективності навчально-тренувальних занять і спортивних заходів.

Лікарський контроль покликаний виключити всі умови, при яких можуть з'являтися негативні дії від занять фізичними вправами і спортом на організм студентів. Лікарський контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму в процесі фізичного виховання студентів і здійснюється відповідно до "Положення про лікарський контроль за фізичним вихованням у ВНЗ".

Для студентів медичне обстеження проводять на початку навчального року один раз на рік. Для осіб, що мають відхилення в здоров'ї – 2 рази на рік, а для осіб, що активно займаються спортом, – 3-4 рази на рік.

Щорічні лікарські огляди студентів дозволяють вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні здібності найважливіших систем організму, а також встановити медичну групу студентів.

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренуючий ефект і не викликали порушення в стані здоров'я.

Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження:

- обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимість навантажень і т.п.);
- об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометрії).

Самоконтроль необхідно вести у всі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, але й привчає свідоміше відноситися до занять, дотримуватись правил особистої і суспільної гігієни, режиму навчання, праці, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику з самоконтролю.

Суб'єктивні показники самоконтролю.

Настрій, дуже істотний показник, що характеризує психічний стан людини. Заняття з фізичного виховання завжди повинні приносити задоволення, інакше це марно витрачений час. Настрій можна вважати гарним, коли людина впевнена в собі, спокійна і життєрадісна; задовільним – при мінливому емоційному стані і незадовільним, коли людина розгублена, пригнічена.

Самопочуття – є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У студентів погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або при невідповідності функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути *добрим* (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися), *задовільним* (млявість, занепад сил), *незадовільним* (помітна слабкість, стомлення, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску у спокої і ін.).

Стомлення – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності в результаті проведеної роботи. Як правило стомлення повинне зникати через 2-3 години після занять. Якщо воно триває довше це означає, що фізичне навантаження підібрано не вірно. Потрібно уникати відчуття стомлення яке починає переходити в перевтому, тобто коли стомлення не зникає на наступний ранок після тренування.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, такий, що наступає відразу – зранку повинен викликати відчуття бадьорості, прилив сил. Тривалість і глибина сну – характерні його риси. Порушенням сну вважається – важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання, тощо.

Апетит. Чим більше людина рухається, займається фізичними вправами, тим краще вона повинна харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, може порушуватися при нездужаннях, хворобах і перевтомі. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко знизитися.

Отже, на підставі апетиту, студент може судити про відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит характеризується як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Фізична працездатність – один з показників, що характеризує ті зміни в організмі, які відбулися під впливом занять, вона характеризується кількістю механічної роботи, що може виконати людина з досить високою інтенсивністю. Це більш широке фізіологічне поняття ніж витривалість. Остання характеризує можливість продовження роботи без зниження її результатів і є складовою частиною її працездатності. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися. Працездатність оцінюється як підвищена, нормальна і знижена.

Також до суб'єктивних критеріїв, які свідчать про досягнення гранично допустимого навантаження, належать: задуха, почервоніння або збліднення шкірного покриву, нудоту, запаморочення, біль і відчуття важкості у ділянці потилиці, шум у вухах, біль за грудиною, під лопаткою, що віддає в ліву руку. Ці ознаки можна визначити візуально, або шляхом опитування.

Об'єктивні показники самоконтролю.

До об'єктивних критеріїв відносять параметри морфо-функціонального стану фізичної працездатності і підготовленості. Узагальнений облік і аналіз оперативного контролю пов'язані з необхідністю фіксації цього матеріалу (заповнення журналів, щоденників самоконтролю, облікових бланків, креслення графіків динаміки показників).

Ведення обліку результатів оперативного контролю заняття обумовлене необхідністю його аналізу, що і є

підставою для прийняття рішення про зміст наступного заняття і системи занять в цілому.

Пульс. За частотою пульсу можна визначити характер діяльності серцево-судинної системи і інтенсивності фізичного навантаження. За динамікою пульсу можна судити про пристосовність організму до навантаження і про процеси відновлення. У спортсменів частота пульсу менша, ніж у людей які не займаються спортом. З ростом тренуваності і кваліфікації спортсмена частота пульсу може зменшуватися. ЧСС здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається у жінок в межах 75-80 уд/хв, у чоловіків – 65-70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50-60 уд/хв, причому це зменшення спостерігається із зростанням тренуваності. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях. Перше вимірювання ЧСС проводиться відразу за перших 10 сек. після роботи. Друге – після 3 хвилин відпочинку, за 10, 15 або 30 секунд, після чого проводять перерахунок отриманих величин в хвилину. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і чи швидко знижується після навантаження. Ось за цим показником студент повинен стежити, порівнюючи ЧСС у спокої і після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10-15 хвилин. Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у студента постійна, то можна вважати, що відновлення організму після попереднього заняття – добре. Якщо показники ЧСС вищі, то організм не відновився. Значне почастишання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один з симптомів стомлення, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-зростові індекси. Колись ідеальна вага розраховувалась за формулою, запропонованою французьким антропологом Полем Брокком: «зріст мінус 100». Відповідно до цієї формули жінка зростом 170 сантиметрів повинна важити сімдесят кілограм. Ця найпростіша формула універсальна, вона не робить відмінностей між чоловіками і жінками, не враховує вік і тип статури. Не дивно, що результати виходять досить спірні: вони розраховані на усереднену людину. Сучасні фахівці практично ніколи не користуються цією формулою в її первозданному вигляді.

Формула Брока має чимало модифікацій:

- згідно з однією з них, жінкам слід помножити отриманий за формулою «зріст мінус 100» вагу на 0,85. Для жінки зростом 170 сантиметрів ідеальна вага буде вже не сімдесят, а 59,5 кілограмів;

- інша модифікація вводить поправку на зростання: тим, хто вище 160 сантиметрів, слід віднімати від зростання не 100, а 105- тим, чий зріст перевищує 170 сантиметрів, слід віднімати 110.

- можна розрахувати вагу за формулою Брока з урахуванням статури. До отриманого результату ширококості дами (гіперстеніки) додають 10%, а тонкокістні астеники, навпаки, віднімають від результату 10 відсотків.

Вибираючи, за яким саме різновидом формули Брока розрахувати свою ідеальну вагу, необхідно врахувати, що чим більше критеріїв враховує формула, тим точніше буде результат. Виходячи з одного тільки зростання, обчислити ідеальну вагу буде помилково.

Артеріальний тиск (АТ). Тиск (макс) – це тиск в період систоли (скорочення) серця, коли воно досягає найбільшої величини впродовж серцевого циклу. Діастолічний тиск – визначається до кінця діастоли (розслаблення) серця, коли він впродовж серцевого циклу досягає мінімальної величини.

Всесвітня організація охорони здоров'я пропонує вважати нормальним артеріальний тиск для систоли (макс.) – 100-140 мм рт. ст.; для діастоли – 80-90 мм рт. ст.

Функціональні проби і тести. Рівень функціонального стану організму можна визначити за допомогою функціональних проб і тестів. *Орттостатична проба* – підраховується пульс в положенні лежачи після 5-10 хвилин відпочинку, далі треба встати і виміряти пульс в положенні стоячи. За різницею пульсу лежачи і стоячи судять про функціональний стан серцево-судинної і нервової систем. Різниця до 12 уд/ хв – добрий стан фізичної тренованості, від 13 до 18 уд/ хв - задовільний, 19-25 уд/ хв – незадовільний, тобто відсутність фізичної тренованості, більше 25 уд/ хв – свідчить про перевтому або захворювання.

Проба Штанге (затримка дихання на вдиху) – після 5-ти хвилин відпочинку сидячи зробити 2-3 глибокі вдихи і видих, а потім, зробивши повний вдих затримують дихання, час фіксується від моменту затримки дихання до її припинення. Середнім показником є здатність затримати дихання на вдиху для нетренованих людей на 40-55 секунд, для тренованих – на 60-90 сек і більше. З наростанням тренованості час затримки дихання зростає, при захворюванні або перевтомі цей час знижується до 30-35 секунд. Ця проба характеризує стійкість організму до нестачі кисню.

Проба Генчі (затримка дихання на видиху) – виконується так само, як і проба Штанге, тільки затримка дихання проводиться після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримати дихання на видиху для нетренованих людей на 25-30 сек, для тренованих на 40-60 сек. і більше.

Контрольні запитання

1. Для чого потрібен контроль і які форми контролю Ви знаєте?
2. Яке значення має самоконтроль у фізичному вдосконаленні?
3. Назвіть суб'єктивні показники самоконтролю.
4. Назвіть об'єктивні показники самоконтролю.
5. Які доступні види функціональних проб використовуються при самоконтролі?

Завдання для самостійної роботи

1. Завести щоденник з самоконтролю і регулярно реєструвати результати з простих загальнодоступних прийомів спостереження: обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимість навантажень і т.п.), та об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометрії).

Основна література

1. Виноградов П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченый. – М., 2002. – 125 с.
2. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: Учебн. пособ. / Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. – Воронеж: ВГУ, 1991. – 160 с.

3. Дёмин Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК / Д.Ф. Дёмин – СПб.: 1999. – 370 с.

4. Ключко В.М. Медично-педагогічне забезпечення навчального процесу по КФВіС ХНАМГ. Методичний посібник (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту») – Х.: ХНАМГ, 2002. – 31 с.

5. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: (Методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти) / М.В. Маліков. – Запоріжжя, 2001. – 85 с.

6. Наumenко С. В. Самоконтроль і самомасаж на заняттях із фізичного виховання / С.В. Наumenко, Ю.А. Гришко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 27 с.

7. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. / А.В. Мальований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А Белова. – Львів, 1997 – 126 с.

2.2. ДРУГИЙ КУРС

2.2.1. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки

Фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності і пристосування її до соціального середовища. Загальна фізична підготовка створює певні передумови для успішної професійної діяльності і опосередковано проявляється в ній головним чином через такі фактори як стан здоров'я, загальна витривалість, концентрація, воля та інші якості. Вона є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це специфічний вид фізичного виховання, безпосередньо і органічно пов'язаний із теперішньою або майбутньою професійною діяльністю. Основне значення ППФП – спрямований розвиток і підтримання на оптимальному рівні тих фізичних і психічних якостей людини, до яких ставляться підвищенні вимоги у конкретній професійній діяльності, а також формування функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності, формування прикладних рухових умінь та навичок, переважно необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Професійно-прикладна фізична підготовка – це процес діяльності викладача і студентів на основі використання спеціальних засобів фізичної культури і спорту, що забезпечують ефективну підготовку молоді до конкретної майбутньої професії.

Мета професійно-прикладної фізичної підготовки – досягнення психофізичної готовності до успішної професійної діяльності.

Основні принципи професійно-прикладної фізичної підготовки:

1) нерозривність загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;

2) поєднання професійно-прикладної фізичної підготовки з тренуванням в обраному виді спорту;

3) відповідність засобів спеціальної та загальної підготовки особливостям конкретної трудової діяльності;

4) використання природних факторів в узгодженні з фізичними вправами для підвищення загартовуючого ефекту.

Основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки:

- прикладні фізичні вправи й окремі елементи різних видів спорту;

- оздоровчі сили природи;

- гігієнічні фактори.

Допоміжні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки:

- аутогенне, ідеомоторне тренування;

- технічні засоби підготовки;

- спеціальне харчування й вітамінізація;

- масаж, лазня, гідропроцедури.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки:

- розвиток провідних для даної професії фізичних якостей;

- виховання професійно важливих для даної діяльності вольових та інших психічних якостей;

- формування та удосконалення прикладних рухових вмінь і навичок;
- надання спеціальних знань для успішного засвоєння практичного розділу ППФП і застосування придбаних умінь, навичок і якостей у професійній діяльності.

Вирішення цих завдань безпосередньо пов'язане з підвищенням виробництва (ефективності навчання), його характером (монотонністю, статичністю, особливістю робочих поз), прискорення процесу виробництва, специфікою рухової діяльності у трудовому (навчальному) процесі.

Форми занять ППФП можуть бути різноманітними. Для студентів це комплексне використання засобів з різних видів спорту, спрямованих на розвиток професійно важливих психофізичних якостей, специфічних для обраної професії на заняттях з фізичного виховання. Крім цього, досить високою ефективністю відрізняються профільовані спортивні заняття, які організовуються за принципом роботи спортивних секцій.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне відображення. В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, виховання

фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність.

У період підготовки до професійної діяльності, тобто під час навчання у ВНЗ, необхідно створити психофізичні передумови і готовність студента до:

- досягнення високопродуктивної праці в обраній професії;
- попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття;
- використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і відновлення загальної і професійної працездатності в навчальний і вільний час;
- виконання учбових і суспільних функцій з впровадження фізичної культури і спорту в студентському колективі.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у професійно-технічних коледжах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності працівників, коли це необхідно за характером та умовами праці.

У якості основних засобів в професійно-прикладній фізичній підготовці використовують доволі різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, які існують у базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, створені і спеціально сконструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі). Це обумовлює використання загальних і специфічних методів навчання.

Перспективні тенденції загально-соціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої професійні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невід'ємний від фізичного вдосконалення індивіда.

Зміст основних завдань, розв'язуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

- поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприятимуть освоєнню вибраної професійної діяльності;
- підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти покращенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;
- сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, волевих та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

В якості засобів професійно-прикладної фізичної підготовки застосовують головним чином фізичні вправи, які відображають особливості майбутньої трудової діяльності, а також чинники зовнішнього середовища. У залежності від методичної організації, об'єму, інтенсивності виконання та інших умов одні й ті самі вправи можуть давати різний тренувальний ефект. Виходячи з цього, засоби професійно-прикладної фізичної підготовки систематизують у групи за їх переважним значенням для розв'язання конкретних педагогічних завдань.

Для розвитку професійно важливих фізичних якостей застосовують вправи із розвитку загальної швидкості, сили, силовій витривалості, координації рухів та ін. Це, головним чином, вправи із основної гімнастики, видів легкої атлетики, спортивних ігор, важкої атлетики та ін. За їх допомогою можна зміцнити м'язи, на які припадає найбільше фізичне навантаження, додатково розвивати фізичні якості, які необхідні для тієї чи іншої професії.

Для формування і вдосконалення допоміжно-прикладних навичок застосовують так звані природні рухи (стрибки, метання, плавання), вправи із прикладного туризму та ін.

Підвищити стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища можна за допомогою застосування вправ, які не тільки вдосконалюють певну якість, але й одночасно дають неспецифічний тренувальний ефект. Наприклад, стійкість до перегрівання можна підвищити за допомогою вправ, які супроводжуються значним теплоутворенням: тривалий біг, інтенсивне пересування на лижах, ковзанах, спортивні ігри, бокс та ін.

З метою вдосконалення психічних якостей – сили волі, уваги, сприйняття простору, часу, відтворення м'язових зусиль великого значення набувають фізичні вправи та заняття певними видами спорту. Слід зазначити, що вплив останніх на розвиток психічних якостей неоднаковий. Специфіка кожного конкретного виду спорту визначає активність відповідних психічних функцій та ступінь їх прояву. Наприклад:

- бокс та спортивні ігри сприяють покращенню точності часу реакції на рухомий об'єкт, швидкості рухової реакції;
- гімнастика, у більшій мірі, розвиває точність м'язових зусиль при діях руками й таке інше.

Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, які містять елементи небезпеки, ризику та інше.

Таким чином, усі засоби професійно-прикладної фізичної підготовки можна об'єднати в наступні групи:

- прикладні фізичні вправи й окремі елементи із різних видів спорту;
- цілісне застосування прикладних видів спорту;
- оздоровчі сили природи й гігієнічні чинники;
- допоміжні засоби (тренажери, прилади, наочні посібники), які моделюють окремі умови й характер майбутньої професійної діяльності студента.

Лише засобами фізичної культури фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, фізичних і духовних сил, підвищення фізичної і розумової працездатності, продовження трудового довголіття і життя людини тощо.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто, спрямоване на певну трудову діяльність. У таких випадках користуються терміном «фізична підготовка».

Міністерства, які у своєму підпорядкуванні мають вищі навчальні заклади, що готують працівників різних спеціальностей, розробляють і затверджують навчальні програми з фізичного виховання з урахуванням особливостей підготовки таких фахівців на основі затвердженої навчальної програми.

Велика кількість професій, яким навчають молодь нашої країни у вищих навчальних закладах, розподіляється на схожі групи (гуманітарні, технічні, економічні, медичні, аграрні та ін.). Кожна група професій потребує визначених рухових дій, які схожі між собою. Тому у підготовці

майбутніх фахівців виникає потреба розвитку специфічних якостей. Це завдання має вирішити професійно-прикладна фізична підготовка.

Головним критерієм ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки є досягнення такого психофізичного рівня кожного студента, який дозволить у подальшому житті успішно виконувати професійні обов'язки. Крім цього важливо сформулювати необхідність постійної самостійної підтримки розвитку своїх результатів, адже це є основою здоров'я кожної людини.

Отже, професійно-прикладна фізична підготовка відіграє вагомую роль у підготовці висококваліфікованого фахівця влюбій сфері господарства.

Контрольні запитання:

1. Дайте визначення "Професійно-прикладна фізична підготовка"
2. У чому полягає сутність основних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки?
3. Перелічіть завдання ППФП.
4. У які групи можна об'єднати засоби професійно-прикладної фізичної підготовки?
5. Розкрийте структуру професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ та її основні завдання.

Завдання для самостійної роботи

1. Вкажіть суть професійно-прикладної фізичної підготовки для Вашої майбутньої спеціальності.
2. Розробіть спеціальний комплекс фізичних вправ спрямований на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей.

Основна література

1. Виленский М. М. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М. М. Виленский. – М., 1980. – 131 с.
2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М., Высшая школа, 1985. – 68 с.
3. Семиченко В.А. Пріоритети професійної підготовки: діяльнісний чи особистісний підхід? / В.А. Семиченко // Неперервна професійна освіта : проблеми, пошуки, перспективи : монографія / За ред. І.А. Зязюна. – К. : Віпол, 2000. – С. 176–203.
4. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. 1 / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : Видавництво, 2005. – 420 с.
5. Ільницький В. І. Фізичне виховання у навчальних закладах / В.І. Ільницький, Є.А. Ясінський. – Тернопіль, 2000. – 56 с.

2.2.2. Спорт у системі формування особистості

Людина народжується як індивід, як суб'єкт суспільства з притаманними йому природними задатками, формується як особистість у системі суспільних відносин завдяки цілеспрямованому вихованню.

Фізкультурно-спортивна діяльність об'єднує в собі прагнення до високого спортивного результату, розвитку фізичних якостей, спрямована на виховання такої людини, в якій поєднується духовне багатство й моральна чистота.

Індивідуальність – це цілісна характеристика окремої людини, її оригінальність, самобутність її психічного складу. Не кожен індивід є індивідуальністю. Для цього необхідно стати особистістю.

Особистість – людина, соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально неповторного.

Розвиток людини – процес становлення та формування особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання та навчання.

Формування особистості – становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища й виховання на внутрішні сили розвитку.

Поняття «розвиток особистості» та «формування особистості» дуже близькі, їх нерідко вживають як синоніми. Виділяють три види розвитку і формування особистості: стихійне, цілеспрямоване, саморозвиток і самоформування.

Розвиток особистості залежить від спадковості, середовища та виховання. Його джерелом і внутрішнім змістом є такі внутрішні і зовнішні суперечності:

- процеси збудження і гальмування;
- в емоційній сфері : задоволення і незадоволення, радість і горе;
- між спадковими даними й потребами виховання (дитина-інвалід завдяки вихованню досягає певного рівня розвитку);
- між рівнем розвитку особистості й ідеалом, оскільки ідеал завжди досконаліший за конкретного вихованця, він спонукає до самовдосконалення особистості;
- між потребами особистості та моральним обов'язком, щоб потреба не вийшла за межі суспільних норм, вона «стримується» моральним обов'язком людини, сприяючи формуванню здорових матеріальних і духовних потреб особистості;

- між прагненням особистості та можливостями, коли особистість прагне досягти певних результатів у навчанні, а рівень її пізнавальних можливостей ще не достатній, для вирішення суперечності їй необхідно посилено працювати над собою.

У навчально-виховній діяльності педагогам слід враховувати, що розвиток особистості має наслідувальний характер (на основі цієї закономірності розробляються теоретичні засади використання методу прикладу у вихованні), а людська особистість розвивається в діяльності (природні задатки людини реалізуються тільки в процесі її життєдіяльності, всебічному її розвитку сприяє залучення до різних видів діяльності), під впливом середовища (умови життя, насамперед, близьке оточення, засоби масової інформації, вулиця, колектив відчутно впливають на розвиток особистості). Цей розвиток відбувається як результат впливу на всі сторони людської психіки (на уроці, на виховному занятті повинні бути задіяні й мислення, і увага, і пам'ять, і уява, і емоційно-чуттєва сфера). Нові риси особистості потребують нового ставлення до неї (врахування у вихованні не тільки вікових особливостей людини, а й того, що вона щодня збагачується знаннями, життєвим досвідом, сьогодні є іншою, ніж була вчора).

Виховний вплив занять фізичною культурою і спортом на формування особистості студента

Формування особистості і її виховання відбувається в процесі різноманітних видів діяльності: навчальної, трудової, спортивної, суспільно-корисної та ін., кожна з яких має свій виховний вплив на особистість. У педагогіці і психології діяльність розглядається як важливий засіб формування позитивних взаємовідносин, які

характеризуються взаємодопомогою, взаєморозумінням, взаємоповагою.

Фізичній культурі і спорту в нашій країні надається велике соціально-політичного значення. Спортсмени, беручи участь у різноманітних змаганнях, не тільки задовольняють свої духовні і матеріальні потреби, вони виступають гідними громадянами своєї Батьківщини, захищаючи її ім'я на світовій арені.

Мета занять з фізичної культури і спорту полягає не тільки в оздоровленні молодого покоління, отриманні відповідних знань, умінь і навичок, а передусім у формуванні всебічно розвиненої особистості. Увага фахівців кафедри фізичного виховання у ВНЗ зосереджується не тільки на підготовці і досягненні спортивних результатів, розробці нових сучасних методик тренування, а й спрямована на виховання високоморальної особистості кожного студента.

Спорт не можна уявити без змагальної діяльності, яка є його характерною особливістю. Змагальна діяльність - дієвий засіб єднання спортсменів, тому що мобілізуючи всіх членів колективу на активну і творчу боротьбу для досягнення високих спортивних результатів, допомагає виховувати солідарність і взаємодопомогу. Водночас ця діяльність виховує студента з високими моральними якостями, сильного характером, міцної сили волі.

Отже, спортивна діяльність студента - це така діяльність, яка може й повинна формувати ті риси характеру особистості, які роблять її найбільш корисним членом суспільства.

Колективна спортивна діяльність студентів

Колективний характер фізкультурно-спортивної діяльності, емоційність і різноманітність її позитивних

мотивів, постійне прагнення до фізичного і духовного вдосконалення, максимальна реалізація творчих здібностей - всі ці особливості дають право розглядати спортивну діяльність як важливий засіб виховання студентів.

В усіх видах діяльності, окрім спортивної, об'єктом свідомості і волі людини є різноманітні предмети, явища, інші люди. У спорті ж людина є одночасно й об'єктом, і суб'єктом діяльності, тому що вона працює над собою, удосконалюючи свої фізичні і морально-вольові якості.

Колективна спортивна діяльність студентів - це велике емоційне задоволення від участі в змаганнях. Вона викликає сильне почуття радості від перемоги в змаганнях, від перемоги над самим собою, від досягнення високого спортивного результату колективом. Почуття радості має величезний виховний потенціал, і тому важливо викликати у студента-спортсмена відповідні емоції і переживання, так як саме вони, постійно перетворюючись, трансформуються в стійкі моральні надбання особистості.

Виховний вплив спортивної діяльності залежить від того, як вона організована, чим мотивується, які створює взаємовідносини між спортсменами й оточуючим середовищем. Правильно організована суспільна діяльність у процесі занять спортом сприяє вдалому вирішенню виховних завдань, вона є справжньою школою набуття морального досвіду, а сам процес спортивного тренування - одним із важливих засобів виховання.

Структура процесу виховання морально-вольових якостей особистості включає в себе формування моральних переконань, почуттів, звичок, поведінки, сили волі. Для цього використовується комплекс методів і засобів виховання.

Виховання в спортивному колективі

Заняття спортом мають цілеспрямований, організований характер і проходять зазвичай в колективі. Виховання в спортивному колективі сприяє формуванню у вихованців почуття колективізму, розуміння того, що поставлена мета досягається лише у взаємодії з іншими, а результат залежить від внеску кожного члена команди, що сприяє прояву самостійності та ініціативності.

Якщо колектив цінує кожную особистість, то й особистість відчуває колектив, як арену свого самоствердження й прагне розвинути свої здібності, знання не лише заради своїх індивідуальних цілей, а й для інших, формуючи тим самим суспільну спрямованість.

У спортивному колективі створюються сприятливі умови для виховання в спортсмена почуття відповідальності, яке характеризується усвідомленням особистістю загальнозначущого обов'язку. Відповідальність – це характерне для колективу свідоме, добросовісне ставлення до змісту, цілей і завдань своєї роботи.

Як зазначав А.С. Макаренко, формування відповідальності здійснюється тільки в колективі й через колектив, на основі чіткого фіксування обов'язків, колегіальності, залучення кожного до спільної діяльності. "У колективі кожна окрема особистість повинна узгоджувати свої особисті прагнення з прагненнями інших (усього колективу) так, щоб особистісні цілі не були антагоністичними стосовно до загальних цілей" .

Виховання почуття відповідальності перед колективом і за колектив можливе лише тоді, коли людина відчуває власну відповідальність, що вимагає від неї усвідомлення своєї участі в спільній колективній праці й розуміння того, що можливо від неї залежить позитивний кінцевий

результат, що в свою чергу вимагає виховання принципності, самокритичності, внутрішньої дисципліни, впевненості, вимогливості.

Особистість тренера як важливий засіб виховного процесу

Виховна робота в спорті не тільки важлива і відповідальна, вона дуже складна. Спортивна діяльність створює найбільш сприятливі умови для проведення виховної роботи, а її успіх залежить, безперечно, від особистості тренера. Щоб "уміти виховувати своїм предметом" (К.Д. Ушинський) спеціалісту фізичного виховання необхідно добре знати і любити свою справу, бути відмінно методично і фізично підготовленим, володіти спортивно-технічною майстерністю. Чим вища кваліфікація тренера й більший обсяг спеціальних знань, тим більші його можливості для вирішення виховних завдань.

Вимагаючи фізичної досконалості від своїх вихованців, тренер і сам повинен мати гармонійно розвинені форми тіла, досконалі рухи, струнку поставу. Виховне значення мають особисті якості тренера, такі, як працелюбність, правдивість, принципність, його манера поведінки, а також звички.

Спілкування тренера з вихованцями здійснюється як у процесі тренувальних занять і під час спортивних змагань, так і поза ними, що зобов'язує тренера цікавитись умовами життя спортсменів-студентів, їхніми успіхами в навчанні. Це необхідно для того, щоб тренер міг поєднувати виховний вплив на тренувальних заняттях з вихованням у сім'ї. Тренер-педагог, який не зможе цього зробити, не зможе виховати ні спортсмена, ні людину.

Успіх виховання багато в чому залежить від того, наскільки тренер-викладач знає типологічні, вікові та

індивідуальні особливості своїх спортсменів-студентів, стан їх здоров'я, фізичної підготовленості, риси характеру, особливості духовного складу. Вимогливість педагога тільки тоді досягає мети, коли він зуміє встановити правильні відносини з вихованцем, так званий педагогічний такт. Особливо великого такту потребує поведінка тренера під час змагань. Спортсмен повинен бути добре підготовленим до самостійних дій, але нерідко він потребує моральної підтримки. Хороший тренер-вихователь зуміє майстерно допомогти спортсмену відновити душевну рівновагу, виявити причини поразки, підтримати впевненість у своїх силах.

Формування особистості у спорті

У спорті створюються прекрасні можливості для виховання морально-вольових якостей особистості. З одного боку, це виховання патріотизму, свідомої дисципліни, самостійності, чесності, товариської взаємодопомоги, з іншого - сміливості, рішучості, працелюбності, ініціативності, наполегливості. Звичайно, всі ці якості не можуть виконуватись самі собою, вони залежать від систематичної, цілеспрямованої й наполегливої праці тренера.

В індивідуальних видах спорту (легка атлетика, боротьба та ін.) відповідальність не проявляється так, як у командних видах (футбол, волейбол, баскетбол та ін.). Це пояснюється тим, що результат в індивідуальних видах залежить від одного спортсмена, а в командних - від усієї команди, тобто від того, наскільки відповідально кожен ставиться до спільної справи, від здатності приймати правильне рішення, від таких якостей особистості як працелюбність, вимогливість, наполегливість, які необхідні для досягнення результату. У спорті можливість взяти на себе

відповідальність може відіграти вирішальну роль у досягненні мети.

Отже, правильно організована спільна діяльність тренера-викладача і студента у процесі занять фізичною культурою і спортом, її емоційність, суспільно-корисний характер, поєднання особистої і суспільної зацікавленості усвідомлення необхідності систематично і послідовно долати труднощі для досягнення мети сприяє вдалому вирішенню виховних завдань у ВНЗ.

Важливу роль у вихованні особистості відіграє тренер-педагог, головне завдання якого – створення дружнього, єдиного колективу в якому студент-вихованець завжди відчує підтримку, турботу, навчиться розуміти і відчувати радість колективної праці. Кожен студент згідно внутрішньої структури індивідуально-психологічних властивостей визначає свій вибір з виду спорту яким хоче займатись. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально-психологічних властивостей

Контрольні запитання

1. Як Ви розумієте поняття "особистість", "індивідуальність", "розвиток людини" і "формування особистості"?
2. Яку роль відіграє фізична культура і спорт у формуванні особистості?
3. Яким чином спорт впливає на виховний процес?

4. Які сприятливі умови створює спортивна діяльність у вихованні морально-вольових якостей?

Завдання для самостійної роботи

1. Сформулюйте основні риси характеру Вашої особистості.

2. Розкрийте роль (викладача, тренера) в розвитку Вашої особистості.

Основна література

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173 - 175

2. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – № 4. – 1997. – С. 41

3. Захарова Є. Л. Як спорт допомагає оцінювати себе / Є. Л. Захарова. – М., 2001.

4. Стимулювання самостійних занять з фізичної культури студентів [Текст] : методичні рекомендації / Європейський ун-т ; укл. О. Т. Кузнєцова. - Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2003. - 30 с.

2.2.3 Основи атлетизму

Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту. Нині великої популярності набули заняття атлетизмом. Доступність атлетизму робить його популярним серед широких верств населення. Особливий інтерес до атлетизму проявляє молодь. Заняття атлетизмом не мають вікових обмежень. Це також один з не багатьох видів рухової діяльності для людей з обмеженими можливостями.

Атлетизм – це напрям фізичного виховання, який ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями з використанням як традиційних засобів тренування (штанга, гантелі, гири), так і нетрадиційних (тренажерні пристрої), сприяє розвитку сили м'язів та м'язової маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності та побудови гарної статури.

Серед атлетичних видів спорту гідне місце посідає важка атлетика, що є олімпійським видом спорту. Усе більше поширюються такі відносно нові види, як культуризм, пауерліфтинг (силове триборство), гирьовий спорт, армрестлінг.

Кожен із цих видів спорту має свою специфіку змагальної діяльності, але їх поєднує характер тренувальної роботи, засоби, методи та принципи тренування. Дані про виникнення сучасного атлетизму можна знайти у Стародавній Греції. Стародавні малюнки, мозаїки, письмові джерела свідчать, що вже в давні часи в Єгипті, Іраку, Китаї і Греції чоловіки демонстрували свою силу.

Статуї Геракла і Аполлона свідчать про те, що культ красивого тіла існував в ті далекі часи. Відомі зображення вправ з обтяженнями на бронзових предметах, які належать до V ст. до н.е. Можна стверджувати, що багато сучасних принципів спортивного тренування було закладено у глибоку давнину. Широко відомий один із способів тренування переможця декількох ігор Олімпіади Мілона Кротонського (VI ст. до н.е.)

У Римській імперії вправами з обтяженнями займалися і жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н.е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них в руках гантелі, які не відрізняються від сучасних.

У період середньовіччя (кінець V - до XIVст) спостерігається падіння розвитку атлетизму, достовірної інформації про розвиток атлетизму в цей період не існує.

Відродження інтересу до атлетизму спостерігається в період пізнього середньовіччя. (XIV – XV ст..) В Англії солдати вправлялись у штовханні залізної балки. У шотландців практикувалось випробування юнаків на зрілість: кожен змужнілий хлопець зобов'язаний був підняти камінь вагою 100кг і покласти його на інший камінь, висотою 120см. Тільки після цього юнака визнавали дорослим, і він отримував право носити шапку зі шкури ведмедя.

Значне підвищення інтересу до силових вправ спостерігається у XIX ст.. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн. Видатні атлети демонструють свою силу на аренах цирку, багато гастролують, стають прикладом для наслідування.

Окрім штанги і гантелей, що традиційно використовувались для тренувань і показових виступів, у цей період починають застосовувати спеціальні пристрої, які можна віднести до прототипів сучасних тренажерів.

У джерел розвитку нового напрямку силових вправ стояла людина, яку сьогодні вважають засновником культуризму - це європеець російського походження Юджин Сендоу (Євгеній Сандов). Одним з улюблених номерів Сендоу був виступ з великою кульовою штангою (штанги зі складальними дисками і розбірними гантелями з'явилися через двадцять років). Складалась вона з грифа довжиною 120 см і двох куль діаметром 90 см. Її Сендоу вижимав над головою однією рукою, потім кидав, відразу ловив і ставив на поміст. Після цього кулі розкривалися, і

звідти виходили два чоловіки невеликого росту. Загальна вага штанги і цих двох людей складала 145 кг.

Статуетка з бронзи, що носить ім'я Юджина Сендоу вручається на конкурсі «Містер Олімпія», що вважається найвищим досягненням в бодібілдингу. Євгена Сандова вважали найсильнішою людиною світу.

На межі 19-20 століть в Росії і на Україні значного поширення набула важка атлетика. Одним з видатних представників атлетики був Владислав Франційович Краєвський, який у 1885 р. в Санкт-Петербурзі заснував "Гурток аматорів атлетики", де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою.

Аналогічний гурток, що мав назву "Київський атлетичний гурток" було створено і в Києві лікарем Євгеном Федоровичем Гарнич-Гарницьким у 1895 р.

У 1897 відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жим, ривок і поштовх двома руками, ривок і поштовх однією рукою, а також у вільних вправах.

У 1923 р. було проведено 1-й Чемпіонат СРСР, у 1952 р. важкоатлети СРСР вперше взяли участь в Іграх 15 Олімпіади, де завоювали 3 золоті, 3 срібні і 1 бронзову медалі. У 1972 р. важкоатлетичний конгрес прийняв рішення про виключення з програми важкої атлетики жиму в силу неможливості об'єктивного суддівства цієї вправи.

На початку 80-х років про себе заявляє нове покоління важкоатлетів: В. Соц із Донецька став чемпіоном світу та Європи 1981, 1982 рр. та встановив сім світових рекордів. В. Кравчук із Кривого Рогу виборов звання чемпіона світу та Європи в 1981 р., а киянин А. Писаренко - у 1981, 1982, 1983 рр., вінничанин Сергій Дідик у 1983р. встановив

абсолютний рекорд світу у поштовху штанги – 261 кг, що і на сьогодні є видатним досягненням.

За рішенням міжнародної федерації важкої атлетики до програми змагань у 1984 р. включено жіночу важку атлетику

Після розпаду СРСР федерація важкої атлетики України 15 листопада 1992 р. була прийнята до міжнародної федерації. Вже через рік збірна команда важкоатлетів України на чемпіонаті світу 1993 р в Австралії та чемпіонаті Європи 1994 р. в Чехії виборола перші загальнокомандні місця.

На Олімпійських іграх 1996 р. в Атланті наша команда виборола 2 нагороди – золото в ваговій категорії 108 кг – Тимур Таймазов і бронзу у ваговій категорії 99кг – Денис Готфрід.

На Олімпійських іграх в Сіднеї 2000 р. наша команда залишилась без жодної нагороди.

На Олімпіаді в Афінах – 2004 українські атлети виступали чоловічою і жіночою командою. Першу золоту нагороду в скарбничку нашої важкоатлетичної команди виборола Наталія Скакун, яка перемогла з результатом 242,5 кг у сумі двоборства .У поштовху вона підняла 135 кг, встановивши новий олімпійський рекорд. Підтримав її наш атлет Ігор Разорьонов, який виборов срібло Олімпіади у ваговій категорії 105 кг

На Олімпіаді-2008 в Пекіні 260 найсильніших важкоатлетів світу розіграли 15 комплектів нагород. Всього з 15 комплектів нагород 8 золотих медалей виграли китайські спортсмени.

У змаганнях жінок брало участь 88 атлеток з 47 країн світу. Наші дівчата спромоглися у запеклій боротьбі вибороти срібну і бронзову нагороди. У ваговій категорії

75+ Ольга Коробка посіла 2 місце з результатом 277кг (124кг у ривку і 153кг у поштовху). Недосажною виявилась у цій категорії кореянка Jang Mi-Ran, яка у сумі двоборства набрала 326 кг (140+186). У ваговій категорії 69 кг українська атлетка Наталія Давидова у боротьбі з росіянкою Оксаною Словенко все ж таки поступилась їй 5 кг, показавши результат у сумі двоборства 250 кг (115+135) і посіла 3 місце.

У змаганнях чоловіків брало участь 167 атлетів з 68 країн світу. На жаль наша чоловіча команда залишилась без нагород. У ваговій категорії 105+ українець Артем Удачі зайняв 4 місце з результатом 442 кг (207+235), програвши у боротьбі за 3 місце латвійському атлету Віктору Щербатісу 6 кг. Ще один українець, який виступав у цій ваговій категорії ігор Шимечко посів 5 місце з результатом 433 кг у сумі двоборства.

У 2010 р. в Анталії (Туреччина) відбувся 78 Чемпіонат Світу з важкої атлетики серед чоловіків і 21 Чемпіонат Світу з важкої атлетики серед жінок. На жаль наші дівчата залишились без нагород, а у чоловіків у ваговій категорії 94 кг Артем Іванов посів 2 місце з результатом у сумі двоборства 402 кг (185+217), програвши росіянину лише 1 кг! У ваговій категорії 105+ український атлет Артем Удачін посів 3 місце з результатом у сумі двоборства 440 кг (205кг у ривку і 235кг у поштовху).

2011 року в Парижі відбувся 79 Чемпіонат Світу з важкої атлетики серед чоловіків і 22 Чемпіонат Світу серед жінок, де спортсмени боролися за ліцензії на участь в Олімпійських іграх 2012 року.

Історія становлення пауерліфтингу

Пауерліфтинг (в перекладі з англійської power – енергія, сила, lift - піднімання) силовий вид спорту, що включає три

змагальні вправи: присідання зі штангою, жим штанги лежачи, станову тягу.

На початку п'ятидесятих років в США, Англії, Австралії були популярні аматорські змагання з багатоборства нетрадиційних видів важкої атлетики. Поступово з цього багатоборства стали забирати деякі види, залишивши лише три вправи, що вважають базовими для атлетичної гімнастики: присідання, жим лежачи і станова тяга. Це атлетичне триборство назвали пауерліфтингом.

Оригінальні вправи звернули на себе увагу і майже одночасно знайшли популярність у США, Канаді, потім в Англії, Австралії, Швеції, Норвегії і ряді інших країн.

Одним із "батьків" пауерліфтингу з повним правом можна назвати Лео Стерна (Стерн в перекладі означає суворий, невблаганний). У 1939 він організував у Сан-Дієго важкоатлетичний клуб краси, який притягував до себе все більше людей. Через декілька років Лео зі своїм однодумцем Робертом Кларком відкриває ще один зал. Боб розробляє нові механізми, які і на сьогодні існують як тренажерні пристрої в атлетичних залах.

У 1947 році компаньйони організували перші змагання, які в подальшому стали регулярними. Спочатку вони назвали їх ODD LIFT (незвичайними підйомами) – це було 3 вправи по 3 підходи на кожен вправу.

Пізніше компаньйони ініціювали змагання з атлетами інших міст США, пауерліфтинг привернув до себе увагу багатьох спортсменів.

1964 рік - перший Національний чемпіонат з пауерліфтингу в США і це можна назвати народженням нового виду спорту. Офіційні Чемпіонати Світу проводяться з 1972 року, Чемпіонати Європи - з 1980.

Поряд зі змаганнями з пауерліфтингу серед чоловіків успішно проводяться міжнародні змагання серед жінок. Популярність цих змагань не менша, ніж серед чоловіків.

Визнання МОК не означало, що пауерліфтинг з'явиться в програмі Олімпіад, однак у 1996 році на Олімпіаді в Атланті були включені змагання з пауерліфтингу (силового триборства) серед інвалідів, що є великим внеском у розвиток цього виду спорту.

Міжнародна федерація пауерліфтингу домагається включення силового триборства в програму Олімпійських Ігор.

У нашій країні пауерліфтинг став офіційним видом спорту з 1991 року, коли була створена самостійна Федерація пауерліфтингу України.

На Чемпіонаті Світу, який проходив в Канаді 2008 р. наша чоловіча збірна стала переможцем.

На Чемпіонаті Світу який проходив у 2009 р. в Нью-Делі (Індія) спортсмени української жіночої і чоловічої команд виступили успішно – 2 загальнокомандне місце у чоловіків і 3 місце серед жіночих команд.

Жінки, змагаючись у 9 вагових категоріях вибороли золото у категорій 75 кг (Козлова Олена з результатом у сумі триборства 625 кг (247,5+130+247,5)), 2 срібла і 1 бронзову нагороду.

У змаганнях чоловіків у 10 вагових категоріях наші спортсмени вибороли 1 золоту, 5 срібних і 3 бронзові нагороди. Золото у ваговій категорії 90 кг виборов Буланій Михайло з результатом у сумі триборства 942 кг (360+242,5+340 кг). У найпрестижнішій ваговій категорії 125+ переможцем став британський атлет з результатом 1055 кг. Такий же результат показав наш атлет, але в

меншій ваговій категорії – 125 кг Віктор Тестов, виборовши при цьому лише срібну нагороду (400+315+340).

Хочеться зазначити, що в нашому університеті пауерліфтинг є одним з найпопулярніших видів спорту. За 7 років, протягом яких існує спеціалізація в нашому університеті, серед наших випускників МСМК, чемпіон Європи 2011 з жиму лежачи (результат 220 кг у в/к 66 кг), призер Чемпіонату Світу Іван Чупринко, МСМК, призер Чемпіонату Світу Олег Ніколаєвський, МСУ, призери Чемпіонатів України – Сергій Деркач, Іван Бондарчук, Денис Кланцатий, підготовлено більше 10 КМС. На сьогодні нашими студентами є МСМК Олег Ніколаєвський, МСУ Василь Мица.

Популярність пауерліфтингу в нашій країні невпинно зростає.

Бодібілдинг (культуризм) – силовий вид спорту, який ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та раціональній дієті, спрямований на розвиток м'язової маси з наступною демонстрацією її на змаганнях.

Велика роль в пропаганді атлетичних занять належить американському бізнесмену Бернарду Макфаддену. В кінці ХІХ століття він почав видавати журнал «Фізична культура», а на початку ХХ сторіччя регулярно став проводити конкурс "Чоловік з найкращою тілобудовою Америки".

Засновником культуризму можна вважати Юджина Сендоу (Євгеній Сандов). Він зробив кар'єру циркового атлета і став видатним культуристом свого часу. Він написав свій підручник під назвою "Побудова тіла" у 1904 р., який було видано в Лондоні, перекладач передав

дослівний зміст назви книги Є.Сандова, внаслідок чого виникло нове англійське слово "Бодібілдинг".

З 1901 р. в США, Канаді, Англії проводяться конкурси з культуризму.

Найбільш розвинений культуризм в Америці завдяки активній діяльності Джона Уайдера. У 1940 р. він випускає книгу основи тренувань з обтяженнями під назвою "Muscle and Fitness". Окрім цього його діяльність поширюється і на виготовлення спортивних тренажерів, продуктів харчування та одягу для культуризму.

У 1946 р. під керівництвом Джона Уайдера створено Міжнародну федерацію бодібілдингу, в межах якої почалась робота щодо визнання культуризму олімпійським видом спорту та боротьба проти застосування спортсменами заборонених препаратів.

З 1965 р. під його керівництвом регулярно проводяться чемпіонати світу серед професіоналів. Переможці цих змагань отримують звання "Містер Олімпія" та нагороджуються статуеткою із зображенням видатного культуриста Є. Сандова.

Не дивлячись на бурхливий розвиток бодібілдингу в Америці, Європі ще належало сказати нове слово в історії вдосконалення тіла, і воно було сказано: Арнольд Шварценегер! Почавши займатися в 15 років, він досяг неймовірних результатів. У 1967 і 1968 роках він завоював звання "Містер Всесвіт" в Європі, в 1969 році перемагає в двох аналогічних конкурсах в Лондоні і Нью-Йорку. В 1970 р. він знову підтверджує цей титул і додає до нього перемогу у конкурсі "Містер Олімпія – 1970". Він утримував це звання протягом 6 років і був визнаний непереможним Чемпіоном Світу. Участь в знаменитих

блокбастерах збільшило його популярність і популярність бодибілдінгу в цілому.

Зробивши екскурс в історію зарубіжного бодибілдінгу, повернемося в Радянський Союз, де історія бодибілдінгу носила драматичний характер. Революція і громадянська війна, а потім і друга Світова війна надовго відволікли наших співвітчизників від спорту.

І лише на початку 60-х років ситуація почала мінятися. В газетах з'явилися сміливі на той час заголовки: "Атлетизм – дзеркало здоров'я", "Думки про культуру тіла" і т.п. Свідомством відродження зацікавленості до атлетизму є той факт, що за 10 місяців 1962 р. в одному лише Ленінграді було продано 200 000 пар гантелей.

Перші міжнародні змагання на першість Прибалтики за участю команд Москви, Ленінграду, Польщі і Прибалтики відбулись в 1968 році в Каунасі.

Але боротьба навколо "буржуазного" виду спорту не зупинялась. Газета "Советский спорт" в 1969 р. опублікувала серію статей під назвою "Троянський кінь культуризму", де прибічники атлетизму проголошувались ідеологічними диверсантами.

У 1973 році комітет з фізичної культури і спорту видав постанову про заборону культуризму, що мало свої негативні наслідки – багато секцій з атлетизму було закрито, інші перейшли на напівлегальне положення, маскуючись під секції загальнофізичної підготовки.

Перший клуб культуризму в Україні було відкрито у Запоріжжі у 1969 р. Л.Жаботинським, перший чемпіонат України було проведено в Бердянську в 1972 р.

І тільки у 1987 р. під патронатом федерації важкої атлетики починає функціонувати федерація Атлетизму, її головою було обрано ЧОІ Ю.Власова. ця федерація на той

час поєднувала два види спорту – силове триборство і культуризм.

У 1988 р. відбувся 1 чемпіонат СРСР з атлетизму, на якому командну перемогу вибороли спортсмени України. Того ж року команда СРСР брала участь у чемпіонаті світу.

У 1992 р. було засновано і зареєстровано федерацію бодібілдингу України, в цьому ж році її було прийнято до Міжнародної федерації бодібілдингу (IFBB), до складу якої входить понад 180 країн світу.

Першим Чемпіоном світу з бодібілдингу в 1994 р. став Українець Сергій Острох (Київ) у ваговій категорії до 65 кг.

2000 р. єдиною українською спортсменкою, яка стала "Міс Олімпія" (найвищий професійний титул IFBB) стала Валентина Чепіга з Харкова.

З 2001 р наша федерація бере участь у Всесвітніх Іграх.

2009 р на VIII Всесвітніх Іграх збірна команда України з бодібілдингу і фітнесу виборола 1 загальнокомандне місце.

2010 р на Чемпіонаті Європи серед жінок наша команда виборола 3 загальнокомандне місце серед 25 країн-учасниць. А от чоловіча команда виступила нижче своїх можливостей, не попавши в п'ятірку найкращих команд. Лише в категорії 75 кг 2 місце посів наш атлет Коркосенко Олег, а в змішаних парах наші атлети Василевський Вадим і Михейчук Тетяна вибороли перше місце.

Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.

Силове тренування - це процес, спрямований на збільшення сили, потужності та м'язової витривалості. Метою силового тренування є збільшення сили м'язів, формування фігури за рахунок збільшення м'язової маси тіла.

М'язова сила – це максимальне зусилля, котре може розвинути м'яз або групу м'язів під зовнішнім або внутрішнім впливом. Людина, яка може виконати жим лежачи з вагою 200 кг має вдвічі більшу силу, ніж та, котра може це зробити з вагою 100 кг.

Максимальна потужність – це вибуховий компонент сили, результат сили і швидкості руху. (веслування, футбол та ін.).

М'язова витривалість – це здатність м'язів повторно виконувати роботу та підтримувати максимальні зусилля (віджимання, поштовх гир), або статичні м'язові дії протягом відносно тривалого періоду часу (утримання пози у бодібілдингу)

Що дає заняття атлетичними видами спорту:

1. Збільшення м'язової сили
2. Підвищення м'язової витривалості
3. Основний засіб побудови гарної статури
4. Зміцнює зв'язки опорно-рухового апарату
5. Зміцнює здоров'я і фізичну витривалість
6. Підвищує результативність в багатьох видах спорту
7. Покращує гнучкість
8. Збільшує потужність та швидкість
9. Допомагає послабити стрес і напругу повсякденного життя
10. Сприяє формуванню позитивної думки про себе
11. Допомагає контролювати вагу і знижувати процент жиру
12. Зміцнює серце, нормалізує кров'яний тиск
13. Атлетичні вправи є чудовою формою реабілітації після травм.

Атлетизм є корисним для всіх незалежно від статі і віку.

Але не дивлячись на велику кількість позитивних моментів занять атлетизмом, існує декілька міфів про негативний вплив занять з обтяженнями:

1. Тренування з обтяженнями призводить до травм суглобів. Фактично ж атлетичні вправи навантажують суглоби набагато менше, ніж вправи в інших видах спорту (наприклад, потрійний стрибок). Заняття атлетизмом допомагає зміцнювати опорно-руховий апарат.

2. Тренування з обтяженнями робить м'язи скутими і не еластичними. Дослідження розвіюють цей міф. Культуристи мають гнучкість не меншу, ніж у гімнастів.

3. Тренування з обтяженнями робить людину повільнішою. Практично всі професійні атлети і олімпійці застосовують вправи з обтяженнями, але вони показують максимальні результати як в силі, так і в швидкості. Крім цього науково доведено, що сильний м'яз скорочується набагато швидше. Атлет Робі Робінзон (містер Америка) долав 100 м за 9,5 сек.

4. Тренування з обтяженнями робить жінку подібною до чоловіка. Фактично ж м'язи, які нарощує жінка, лише підкреслюють її жіночність. Співвідношення в організмі гормонів тестостерону і естрогену попереджає формування мускулатури у жінок за чоловічим типом.

5. М'язи перетворюються в жир як тільки ви припиняєте займатися атлетичними вправами. Це міф, який ми чуємо частіше за все! М'язи – це м'язи, а жир – це жир, вони представляють собою два різних типу тканин. Фізіологічно це неможливо. М'язова група втрачає в масі і силі, але не повертається до жирового стану. Тільки переїдання веде до збільшення жирової маси.

6. Атлетичні тренування призводять до припинення росту людини. Наукові дослідження довели, що заняття не

впливають на ріст підлітків. А те, що більшість атлетів невеликого росту говорить про модельні антропометричні показники, які існують в атлетичних видах спорту. Проведені дослідження щодо важкої атлетики показали, що початкова підготовка юних атлетів можлива з 13-14 років, а відбір – з 12 років (А.С. Медведєв, 1996).

Основні рекомендації для тих, хто займається на тренажерах:

1. Під час вибору обтяжень користуються наступною методикою: спортсмен має виконувати в окремій спробі 8-12 повторень з граничною амплітудою. Якщо він неспроможний виконати 8 повторень, вагу зменшують на 5 %, якщо легко виконуються 12 повторень і більше – вагу збільшують на 5 %.

2. Кількість повторень у кожній спробі має забезпечувати розвиток втоми, під час якої спортсмен буде неспроможний виконати вправу за запланованою структурою.

3. Вправи виконуються у повільному темпі: долаюча фаза – за 1,5-2,5 с, уступаюча – у два рази повільніше, тобто за 3-5 с і з граничною амплітудою.

4. Під час виконання вправи вдих здійснюється, якщо грудна клітка розширяється, а видих – під час її стискання. Завжди акцентовану частину вправи (наприклад – жим) треба супроводжувати вдихом.

Контрольні запитання

1. Дайте визначення "атлетизму" й чим відрізняється бодібілдінг від атлетизму?

2. Яких ефектів можна добитись, якщо регулярно тренуватись з обтяженнями?

3. Як розвивались атлетичні види спорту?

Завдання для самостійної роботи

1. Підготуйте реферат на обрану тему:

"Історія зародження та розвитку силових видів спорту в Україні";

"Класифікація та термінологія у силових видах спорту";

"Оздоровчі заняття силової спрямованості";

"Основи техніки змагальних вправ у силових видах спорту".

2. Опишіть історичний розвиток атлетизму в Україні.

3. Назвіть видатних атлетів Вінниччини.

Основна література

1. Віровський Л. П. Атлетична гімнастика : навчальний посібник / Л. П. Віровський. – К. : ІСДО, 1994. – 100 с.

2. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.

3. Дідик Т.Н. Атлетичні види спорту / Татьяна Дідик. – В. : ВДПУ, 2008

4. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1985. – 144 с.

5. Пономарьов В. О. Особливості харчування спортсменів, які спеціалізуються у бодібілдингу: Метод. рекомен. для студ. III курсу фак. фізичн. вихован. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 40 с.

Додаткова література

6. Олешко В. Г. Силові види спорту : підручник для інститутів фізичної культури / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 165 с.

2.3. ТРЕТІЙ КУРС

2.3.1. Олімпійський рух в історії України

Історія розвитку Олімпійських ігор

Вже за часи Стародавньої Греції, де наука, освіта, культура, мистецтво та філософія набули найвищого розквіту, фізичне виховання було проголошене основою життя й доведене до рівня культу.

Саме звідти пішли такі слова, як олімпіада, стадіон, атлет, гімнастика тощо. Найбільшою образою для себе житель Еллади вважав, якщо його зараховували до тих, хто не вмів писати або плавати. Філософ Платон називав кульгавою кожную людину, в якій тіло і розум не були однаково розвинені.

В Афінах навчання проводилось одночасно в трьох школах: граматичній, музичній і гімнастичній. В останню, яка на древнє-грецькому мала назву *palestra* (гімнастична школа), учень вступав у шестирічному віці. Тут він перебував більшу частину дня. Він займався фізичними вправами й брав участь у змаганнях. Причому, фізичне навантаження збільшувалось з кожним роком, враховуючи дорослішання юнака.

Діти ледь не з молоком матері всмоктували в себе дух суперництва та боротьби. Вже змалку вони знали секрети бою «півників», коли, підстрибуючи на одній нозі, необхідно було збити суперника, змусивши його втратити при цьому рівновагу.

Гімназії (від слова «гюмнос» – голий, непокритий) приймали юнаків віком 14-16 років. У цих навчальних закладах юні елліни прилучалися до боротьби, бігу, метань списів і дисків, ігор з м'ячем, вивчення основ військової справи.

Як переказують легенди, змагання греки запозичили від самих богів, життя яких було сповнене війнами, суперечками, подвигами. З легенд та міфів ми знаємо про існування могутніх Зевса, Посейдона, Плутона, Аполлона, Артеміди, Гермеса, Діоніса та інших богів. Захоплюють і вражають героїчні вчинки їхніх дітей – Геракла, Прометея, Персея, Пелопа, Паріса, Ахілла та інших, міфічних для нас, персонажів.

Саме боги, як свідчат легенди, поклали початок Олімпійським іграм. Перші змагання, нібито, влаштував сам Зевс Громовержець на честь своєї перемоги над батьком Кроном, який поїдав своїх власних дітей, аби ті не заволоділи його тронем.

На легендарному Олімпі перемогу виборювали: бог мистецтв та світла Аполлон, покровитель мандрівників і крамарів Гермес, бог вина Діоніс та інші.

Герої змагалися в їзді на колісницях, кулачному бої, звичайному бігу, метанні важкого диска, списа, стрільбі з лука. Поема Гомера – перше літературне джерело, що розповіло людству про спортивні змагання в Стародавній Греції.

А як було в самій Олімпії, у долині ріки Алфею, де жили та змагалися прості її мешканці? Хто перший запропонував проводити змагання, які згодом привернули до себе загальну увагу?

В одному з джерел сповіщається, що ще у 884 році до н. е. правителі Еліди Іфіт та Спарти Лікурґ, стурбовані постійними війнами між своїми народами, уклали угоду про перемир'я. На честь цієї події було вирішено провести Олімпійські ігри.

Людству відома ще й хроніка Малаласа із Сирії. Вона згадує царя Саула, який жив ще у XI віці до н. е. Він також

був палким прихильником різноманітних змагань, серед яких Олімпійські ігри займали не останнє місце.

Та повернемося знову до Іфіта та Лікурга. Разом вони виробили статут священного перемир'я, взявши за основу проведення ігор у чотирирічний цикл. Найголовніша умова складеної угоди – заборона усіх військових дій. Порушників ухвалено було карати великими грошовими штрафами, їх не допускали до змагань. У ті часи це вважалося найбільшим приниженням. Ізольованих від суперництва на аренах сторонилися навіть найближчі друзі.

Місцем змагань було обрано долину ріки Алфею – Олімпію, де знаходився священний гай – Алтій. Тут відбувалися обряди посвячення та вибори царів, здійснювались різноманітні культові ритуали. Але найголовнішими торжествами вважались свята на честь Зевса – наймогутнішого грецького бога.

Однак вчені обрали датою проведення перших олімпійських ігор 776 рік до н. е. Саме з 776 року до н. е. Гіппій склав список усіх переможців Олімпіад, що відбулися за два століття до нього.

Гіппій наполягав, що ігри, на яких переміг Коройб, були лише 27-ми. Так зазначено на камені. З них починається літопис Олімпіад, оскільки відсутні відомості про переможців та програми попередніх змагань. Пізніше, у IV ст до н. е., списки переможців, складені Гіппієм, перевірів та доповнив великий Аристотель.

Якими були спортивні споруди давньої Олімпії? Проведені розкопки в середині XVIII – на початку XIX століть показали, що там було п'ять стадіонів, послідовно споруджених один за одним. Вони мали вигляд прямокутника або видовжену підковоподібну форму.

Вздовж арен розміщувались трибуни для глядачів, на яких іноді збиралося до 50 тисяч.

Змагання з бігу відбувалися не на круглих доріжках, як це прийнято зараз, а по прямій – туди і назад. По сусідству розміщувались місця для поєдинків борців, металників, кулачних бійців, ігор з м'ячем. Тут були також лазні, кімнати для масажу, інші приміщення. Неподалік височіло кілька приміщень "Олімпійського селища", де розташовувались атлети – учасники ігор.

Змагання розпочиналися урочистими парадами, релігійними обрядами, посвяченням у ранг олімпійців.

На перших Олімпіадах спортсмени вели боротьбу з бігу на один стадій (звідси – стадіон). Не у всіх місцях стадії були однакові. Найбільший дорівнював 192,27 метра й знаходився саме в Олімпії. Допускають, що він дорівнював 600 ступням Зевса й був відміряний самим Гераклом.

Нам нічого не відомо про секунди атлетів під час забігів. Досить було прийти до фінішу першим, щоб одержати лавровий вінок і здобути право запалити священний вогонь.

Літературні джерела розповідають про олімпійців, які бігали швидше від зайця. Спартанець Ладас, наприклад, бігав, не залишаючи на піску слідів. Юний Полімнестор із Мілета легко наздоганяв кіз, яких випасав на горах і навіть ловив зайців.

З історії ми знаємо довжину відстані від містечка Марафон до Афін – приблизно 42 кілометри. Першим цю дистанцію подолав відомий з переказів вояк полководця Мільтіада – Фідіппід. Він повинен був повідомити своїх земляків про блискучу перемогу їхнього війська над персами. Було це в 490 році до н. е. Коли Фідіппід прибіг на міську площу, він зміг вимовити лише два слова: "Ми перемогли!" і впав мертвий.

Не злічити кількості спортсменів, які долають сьогодні марафонську дистанцію. Та славнозвісний Фідіппід перед тим, як виконати доручення полководця, подолав гірський перевал Спарти, бився на полі бою в перших лавах, де перебували найхоробріші. Саме через це йому й доручили принести радісну звістку до Афін. Не кожному до снаги таке навантаження!

Для відзначення героїв змагань існувало багато почестей. На їхню честь встановлювали скульптури, складали вірші, виконували пісні. Експансивні та темпераментні греки над усе цінували благородство та мужність, чесність та відвагу виявлені у відкритому двобої.

Водночас не дозволялося сміятися над переможеними. Учасникам та глядачам Олімпійських ігор показували статуї, присвячені визначним атлетам. Як було не захоплюватись силою славнозвісного Мілона Кротонського! Він шість разів перемагав на Олімпійських іграх. Ще хлопчиком у 532 році до н. е. він здобув свою першу перемогу. А через 20 років, на 63-й Олімпіаді, піддавши на плечі забитого на честь його шостої перемоги здоровенного бика, він зробив з ним коло пошани по стадіону. А ввечері, на бенкеті, він самотужки з'їв засмаженого бика.

Протягом 30 років перемагав у кулачних двобоях атлет Феоген. На Олімпійських та інших іграх тих часів він здобув 1400 перемог. Важко зараз повірити такому досягненню спортсмена.

На 79-й Олімпіаді перемогу серед кулачних бійців святкував Діагор з острова Родосу. Чемпіонами стали також три його сини та два онуки. Цей рекорд "сімейності" не перевершено й досі.

Одного разу, коли сини Діагора Дамагет та Акузілай стали чемпіонами в боротьбі з п'ятиборства, вони поклали

свої вінки на голову батька й на руках понесли його по стадіону. "Що тобі ще чекати від життя, Діагоре?" – запитували глядачі. Щасливий батько помер на руках синів від радощів, що переповнили його серце.

Зрозуміла сьогоденна зацікавленість офіційними нагородами, які одержували чемпіони Олімпійських ігор у Стародавній Греції. По-перше, як зазначалося, на всіх чекали почесні та загальне визнання. У перший день перемоги атлет діставав з рук суддів паличку гілку, а в останній - оливковий вінок, скріплений стрічкою.

До рідних місць переможців відряджали скороходів або найвитриваліших бігунів, щоб повідомити мешканцям радісну звістку. Назустріч олімпійському чемпіонові вирушали представницькі процесії. Героя вносили в місто на кріслах-ношилках, возили на розфарбованих колісницях.

Усе це супроводжувалось співом величальних гімнів, банкетами, які тривали по декілька днів. Олімпійців обдаровували цінними подарунками, грошовими преміями, деяким з них міста надавали постійне матеріальне забезпечення та інші блага.

Історія Олімпійського руху в Україні

Історія олімпійського руху в Україні розпочалася у 1952 році, коли спортсмени України в складі збірної команди Радянського Союзу вперше прийняли участь в Іграх XV Олімпіади в Гельсінкі.

З 1952 року до сьогодні олімпійський рух в Україні розвивався та зміцнював свою позицію в житті країни. Українські атлети складали щонайменше 25% кожної олімпійської команди СРСР. Під час ігор XXII Олімпіади 1980 року деякі матчі футбольного турніру з великим успіхом проводилися в Києві.

22 грудня 1990 року "Перша Генеральна Асамблея" засновників прийняла рішення створити Національний Олімпійський комітет України й ця дата є офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОК (Національний Олімпійський комітет) України був остаточно визнаний Міжнародним Олімпійським комітетом.

НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України, чинного законодавства України та свого статуту.

Основні завдання НОК України – організація підготовки та участі спортсменів в Олімпійських іграх, розширення міжнародного співробітництва, популяризація масового спорту й здорового способу життя, фізичне і духовне збагачення людей. З цією метою НОК України співпрацює з державними, громадськими та іншими організаціями. На засадах незалежності та доброї волі Національний Олімпійський комітет України об'єднує більше 50 федерацій з видів спорту. Він також має 24 відділення у всіх областях (та по одному відділенню були в Автономній республіці Крим і Севастополі). Колективними членами НОК України є більше 80 організацій.

Першим президентом НОК України був обраний олімпійський чемпіон Валерій Пилипович Борзов (Ігри XX Олімпіади в Мюнхені, легка атлетика 100 та 200 м). У 1994 році В.П.Борзов був обраний членом Міжнародного Олімпійського комітету в Україні та переобраний президентом НОК у грудні 2006 року.

Вперше НОК України представляв самостійну національну команду на зимових Іграх XXVII Олімпіади в Лілехамері, де українські атлети завоювали *1 золоту, 1 бронзову медалі й посіли 13 місце* в неофіційному командному заліку. На перших іграх літньої XXVI

Олімпіади в Атланті національна команда України завоювала 9 золотих, 2 срібні і 12 бронзових медалей, посівши 9 місце.

НОК України має широкі зв'язки з НОК сусідніх країн та олімпійськими організаціями. 16 представників НОК України є членами різних міжнародних організацій і об'єднань. Тісні зв'язки НОК України має з українськими спортивними осередками за кордоном. Комітети друзів НОК України були створені й працюють зараз у США, Канаді, Австралії.

20 грудня 2002 року відбулась XIV звітно-виборна Генеральна асамблея НОК України, яка обрала новий склад керівництва на 2002-2006 роки.

У багатьох країнах світу за ініціативою Міжнародного олімпійського комітету, підтриманого Національними олімпійськими комітетами, Міжнародною і Національною олімпійськими академіями, спеціальними навчальними закладами, засобами масової інформації, розгорнута широкомасштабна діяльність з розповсюдження знань про олімпійський спорт.

Суттєвий внесок в його популяризацію і висвітлення змагань внесли преса, радіо і телебачення, які приділяли велику увагу олімпійському спорту. Книжкові видавництва також прагнули до того, щоб олімпійський спорт отримав всебічне відображення. Широку відомість і визнання отримали опубліковані в останні роки довідники з Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Ці книги вже стали бібліографічною рідкістю, що свідчить про їх популярність.

Що стосується даних з самих Олімпійських Ігор, то за період з 1976-2008 рр. суттєво розширилася програма Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Так, якщо у 1976 році було розіграно 198 медалей у 37 видах спорту, то у

1980 р. – 204 у 38 видах спорту, а в 1996р. і 1998 рр. – 271 медаль із 68 видів спорту.

У фундаментальній роботі під загальною редакцією В.М. Платонова матеріали Енциклопедії Олімпійських Ігор подані в такій послідовності: види спорту в програмах Ігор Олімпіад, види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор, види спорту, які періодично включалися в програми Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор. На жаль, у публікаціях минулих років в основному інформація подана про досягнення радянського спорту й не було проведено системних досліджень про місце і роль українських олімпійців у радянський і пострадянський періоди.

За час виступів українських спортсменів незалежної України в складі національної збірної на Олімпійських Іграх була здобута значна кількість золотих нагород.

Всього за 64-річний період участі в Олімпійських іграх українські спортсмени вибороли 594 медалі, з них: золотих – 226 (особистих – 102), срібних – 167 (особистих – 75), бронзових – 201 (особистих – 85) нагорода.

Контрольні запитання

1. Історія виникнення Олімпійських ігор?
2. З якого року розпочалася історія олімпійського руху в Україні?
3. Що таке НОК України?
4. Який історичний шлях України в Олімпійському русі?

Завдання для самостійної роботи

1. Розкрийте історичне значення Олімпійських ігор, принципи та правила Олімпійських ігор.

Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять оцінюються за поданою шкалою:

Критерії оцінювання роботи	Кількість балів за кожним критерієм
Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та методів дослідження	5 балів
Складання плану реферату	2 бали
Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	10 балів
Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	8 балів
Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
За критеріями оцінювання	Максимальна кількість балів – 30

Основна література

1. Волошин А. Час олімпійських стартів / А. Волошин. – К. : Веселка, 1990. – 143 с.
2. Дорошенко Е. Ю. Розвиток фізичної культури в Україні (друга половина XIX - початок XX століття) / Е.Ю. Дорошенко, Л. В. Потапова. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 104с.
3. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи / Ю. Зайдовий. – Л.: НФВ “Українські технології”, 2004. – 174 с.
4. Кружило Г. Г. История Олимпийских Игр : от древних к современным / Г.Г. Кружило // Метод.пособие в помощь студентам заочного отд. – Запорожье: ЗГУ, 1997. – 91с.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К, 2004. – 16 с.
6. Український спорт. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2002. – 120 с.
7. Энциклопедия современного олимпийского спорта / под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 599 с.

2.3.2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення

Для підвищення працездатності та її відновлення, використовують різні засоби, які позитивно впливають на організм людини та сприяють кращому її відновленню.

Серед засобів підвищення та відновлення працездатності використовують наступні: різновиди масажу, сауни, лазні, аерозолі, ванни, обливання, обтирання, використання різних грязей та ін.

Але для отримання позитивного результату необхідно раціонально використовувати такі засоби, володіти їх методикою застосування, оскільки деякі з них потребують неабияких знань і обережності.

Баня та масаж у практиці спорту

Баня є ефективним засобом боротьби зі втомою після важкої розумової або фізичної праці, для покращення самопочуття та фізичного стану, підвищення працездатності, профілактики захворювань, особливо застуди. Баня широко використовується як засіб загартування, що зумовлює її велике практичне та соціальне значення. За допомогою бані можна досягти виникнення адекватних судинних реакцій на вплив зовнішнього середовища, завдяки чому покращується пристосування людини до зовнішніх умов, які часто змінюються (в тому числі до високих та низьких температур, зміни часових поясів, тощо).

Тренери, спортивні лікарі, масажисти та спортсмени давно використовують баню не тільки як засіб, який знімає втому, нервову напругу, допомагає лікуванню спортивних травм, але й сприяє вдосконаленню загальної фізичної підготовленості, тренуванню терморегуляції організму, регулюванню маси тіла та ін. Баня може бути використана з метою акліматизації при підвищеній вологості та високій температурі повітря, для стимуляції відновних процесів після інтенсивного фізичного навантаження, а також підготовки до нього м'язів, суглобів та організму в цілому.

Баню використовують в процесі тренування, під час підготовки та безпосередньо в період змагань. Особливо ефективно поєднання бані з масажем. Баня тонізує психіку людини, тому її обов'язково необхідно відвідувати 1-2 рази на тиждень, якщо банна процедура займає 1,5-2 год. Але

корисно приймати баню щоденно, наприклад, після основного тренування протягом 5-7 хв, а інколи й 2 рази на день, але тоді методика її застосування буде інакшою. Всі види банних процедур поділяються на 3 основних типи: сухо-повітряні (російська, фінська, римська та ін.); парові (вологі) бані; водяні (японські) бані. Вони відрізняються джерелом нагрівання повітря та пароутворенням, а також температурою та відносною вологістю повітря в парному відділенні.

Сухо-повітряна баня. До таких бань належать будь-які бані, у яких температура від 90° С до 110° С та вологість повітря не перевищує 30%, тобто, де висока температура підтримується сухим повітрям. Джерелом його нагрівання може бути піч - кам'янка (яка нагрівається газом, вугіллям або дровами) або спеціальний електричний пристрій.

Парова (волога) баня. Така баня нагрівається гарячим паром, який поступає по трубах, температура повітря в такій бані досягає 60° С, вологість 80-100%. Одразу після важкої фізичної праці волога баня не рекомендується, а якщо її й приймають, то час перебування в ній скорочують в два рази, на відпочинок після відвідування вологої бані необхідно набагато більше часу, ніж після сухо-повітряної бані.

Водяна баня. Людина занурюється в гарячу воду (ванна, басейн), температура якої 40-50° С. Такі бані поширені в Японії, тому вони ще називаються японськими.

Вологі та водяні бані менш ефективні при відновленні працездатності порівняно з сухо-повітряними. Особливості, які характеризують ту чи іншу баню, відіграють суттєву роль у впливі на організм людини та обумовлюють, зокрема, різну фізіологічну реакцію у відповідь. Цим пояснюється, у кінцевому результаті, різне сприйняття умов

сухо-повітряних, вологих та водяних бань. Наукові дослідження засвідчують, що характер терморегуляторної реакції організму суттєво змінюється в залежності від вологості повітря. Сухе повітря, як правило, полегшує випаровування вологи з поверхні тіла, дихальних шляхів та легенів, менш інтенсивно нагріває тканини (має меншу теплопровідність), не порушує газообмін у легенях, тобто в цілому полегшує процеси терморегуляції та переносимість високої температури.

Висока вологість повітря, навпаки, ускладнює всі ці процеси, пришвидшує перегрівання тіла, веде до порушення терморегуляції та погіршує самопочуття. Умови парової бані у порівнянні з сухо-повітряною несуть значні навантаження на організм людини, у першу чергу - на серцево-судинну, дихальну та нервову системи. Однак, невірно стверджувати на цій підставі, що парова баня взагалі шкідлива для людини. Це прекрасний гігієнічний засіб, а також засіб загартування та оздоровлення, її корисна дія при дотриманні загальноприйнятих правил незаперечно, але як засіб відновлення та підвищення працездатності (в спортивній практиці) парова баня менш ефективна. При її використанні необхідно уважно ставитись як до тривалості перебування в ній, так і до температури повітря.

Сухо-повітряні бані рекомендовані для менш загартованих людей, або тих, які знаходяться на стадії одужання, для людей похилого віку, дітей, а також спортсменів та фізкультурників, які використовують бані з метою відновлення після великих фізичних навантажень, перед виступом на змаганнях, коли необхідно зберегти добру спортивну форму, схуднути та ін.

Рекомендуються такі найбільш ефективні варіанти використання бані в сполученні з водними процедурами:

1) у перерві між ранковим та вечірнім тренуванням або змаганнями з метою найбільш швидкого відновлення працездатності. У цьому випадку рекомендовано перебування в парній не більше 2 раз по 3-4 хвилини при температурі 80-100° С, вологість повітря в парній до 30%. Після кожного відвідування термічної kabіни необхідно прийняти прохолодний душ (або басейн) з температурою води 15-18° С протягом 15-20 с, далі - душ або ванну з температурою води 35° С протягом 1-1,5 хвилин. Після цього спортсмен повинен спокійно відпочити (краще лежачи) 5-7 хвилин;

2) при перервах між тренуваннями або змаганнями тривалістю більше 18-20 год., або при виконанні великого обсягу роботи з наступним днем відпочинку, рекомендується такий варіант використання бані: 3-х або 5-разове перебування в термічній kabіні по 5-7 хвилин при температурі 90-100° С, вологість повітря до 30%. Загальний час на весь комплекс процедур не повинен перевищувати 1,5-2 год. Якщо користуватись віником, то вологість можна підвищити шляхом збризкування водою стін або підливанням води на каміння жаровні. Після кожного заходу приймаються водні процедури, але тривалість холодного душу або ванни в цьому випадку не повинна бути більше 3-4 с. Тривалість теплового душу або ванни, навпаки, збільшують до 2,5-3 хвилин. Зростає також час відпочинку між заходами в термічну kabіну, його можна збільшувати по бажанню та самопочуттю спортсмена. Кількість заходів у термічну kabіну можна збільшити до 5-7 разів, однак час перебування в парній збільшувати не слід. Температура води в басейні або ванні - у межах 26-30° С.

Частота використання спеціальних комплексів залежить від характеру тренувальних навантажень та комплексу

термо-гідро- процедур: при першому варіанті - 3-7 разів на тиждень, а при другому - не більше 2 разів на тиждень.

При відвідуванні бані можна рекомендувати три режими теплових навантажень:

- перший – слабе теплове навантаження. Температура до 60° С, вологість 10-20%, швидкість потоку повітря 0,1-1,0 метри за секунду;

- другий – помірне теплове навантаження. Температура до 70° С, вологість 10-18%, швидкість потоку повітря 0,3-0,6 метри за секунду;

- третій – виражене теплове навантаження. Температура до 90° С, вологість 10-12%, швидкість потоку повітря 0,3-0,6 метри за секунду.

Середня концентрація кисню при всіх режимах повинна бути 21-30 %. Знаходиться на третій полиці при першому режимі не рекомендується. При другому - краще зайняти позицію на першій та другій полицях. А при третьому прогрівання починають на першій і другій полицях, далі переходять на третю.

Час перебування в термічній кабіні регламентується суворо індивідуально. Але перший раз – не більше 5-7 хвилин. Здорові люди можуть в подальшому знаходитись в сухому жарі до 20 хвилин. Хворі користуються в основному першими двома режимами, тривалість кожного заходу не більше 10-12 хвилин. Як правило в термічній кабіні бувають по 3-4 рази. Тільки здорові люди, спортсмени, при третьому режимі можуть до семи разів заходити в термічну кабінку, відпочиваючи в проміжках 10-20 хв. Відпочинок поєднують з водними процедурами – душем, басейном. Як правило, температура води в басейні – 28-32° С, у душі – 26-28° С. Тільки при третьому - інтенсивному режимі температуру води в душових установках і басейні можна поступово

зменшувати до 12-18° С. З метою загартовування душ роблять ще холодніший – 10 градусів та приймають його протягом 1-2 хв.

Загальна тривалість банної процедури при першому режимі 1-1,5 години, при другому – 1,5-2 години, при третьому більше 2 год. Заключний відпочинок не менше 30-40 хв.

Ще декілька правил. Не рекомендується відвідувати баню зразу після прийому їжі, краще всього через 1,5-2 години. Рекомендується утриматись від сауни при перевтомі, категорично забороняється відвідувати баню в нетверезому стані. Від паління до і після сауни необхідно також утриматись.

При проведенні банної процедури на ногах повинно бути легке взуття, яке добре дезінфікується, голова від перегрівання захищається вовняною шапочкою. Перед тим, як увійти в термічну кабінку, рекомендується протягом 5-10 хв зігріти руки та ноги в ємності з теплою водою.

Перед тим, як пройти в термічну камеру, необхідно помитись під теплим душем (35 – 38° С) протягом 1-2 хв зберігаючи голову сухою, тим самим захищаючи її від перегрівання. Якщо термічна камера для однієї особи, миються без мила, щоб зберегти жир на шкірі, який буде захищати від перегрівання, якщо загальна – з милом.

У термічній камері рекомендується спочатку побути внизу, а якщо температура не висока - лягти на верхню полицю на 5-7 хв. Температуру тут можна регулювати, переміщуючись на полиці вище чи нижче, дихати необхідно носом, при цьому гаряче повітря охолоджується, а сухе – зволожується. Раціональніше за все паритися лежачи, так як температура буде впливати на всі ділянки тіла однаково, тому що навіть в самих пристосованих термічних кабінах

різниця в температурі повітря на рівні підлоги та голови людини, що стоїть, складає 10-30° С, а це несприятливо впливає на терморегуляцію організму. Положення лежачи дозволяє повністю розслабити всі м'язи та суглоби. Якщо лягти неможливо, необхідно сісти та покласти ноги на лаву.

Після перебування в термічній кабіні не рекомендується плавати в басейні, необхідно лише зануритись і знову зайти в парну на 1-2 хв. Перед черговим відвідуванням термічної кабіні необхідно відпочити 10-15 хв (3-7 хв у мильному відділенні під душем, а далі - у кімнаті відпочинку, добре загорнувшись простирадлом). Після кожного наступного заходу в термічну кабінку час для відпочинку збільшується на 5-7 хв. Термічну кабінку рекомендується відвідувати не більше 2-5 раз у залежності від задачі, а також стану здоров'я, віку, самопочуття та ін. Після термічної кабінки проводиться сеанс масажу, далі 1-2 хв приймають теплий душ і миються.

Вся банна процедура не повинна займати більше 1,5-3 год., а перебування в термічній кабіні – у середньому 30 хв (це не розповсюджується на борців, боксерів, гімнастів, штангістів та ін., які скидають зайву масу тіла). Початківцям достатньо одного заходу в термічну кабінку не більше ніж на 4-7 хв. З кожним наступним разом тривалість перебування в ній можна збільшувати на 0,5-1 хв.

Перебуваючи в термічній кабіні необхідно стежити за своїм самопочуттям. Свій стан можна контролювати по частоті серцевих скорочень, якщо перед термічною кабінкою пульс 60-80 уд/хв, то на 8-10 хвилині першого заходу в сауноу він може збільшитись до 110-120 уд/хв, на 10-12 хвилині другого заходу пульс може бути 120-140 уд/хв, після відпочинку зменшується до 80 уд/хв.

Перша допомога постраждалому. При перебуванні в термічній камері можуть виникнути такі ускладнення:

а) запаморочення. Перед запаморочний стан характеризується головокружінням, нестачею повітря, відчуттям задухи та нудоти, слабкості, блідістю шкірних покривів, порушенням координації, слуху і зору. Тривалість запаморочення від 1 до 10 хвилин. Постраждалого необхідно перенести в прохолодне місце, забезпечити доступ свіжого повітря. При запамороченні необхідно дати понюхати розчин нашатирного спирту, розтерти руки й ноги медичним спиртом і поставити на потилицю гірчичник;

б) опік. Можна отримати при неправильному змочуванні жаровні водою. Опік може бути першого або другого ступеня. Його ознаки – почервоніння та невеликий набряк шкіри, при опіку другого ступеня можуть з'явитись пухирі. На місце опіку накладають чисту стерильну пов'язку;

в) тепловий удар. Виникає в результаті порушення функції терморегуляції організму людини. Він характеризується відчуттям слабкості, в'ялості, важкістю в голові, головокружінням, головним болем, нудотою, шумом у вухах, підвищенням температури тіла, втратою свідомості. Перша допомога така ж, як і при запамороченні.

Після або в перервах між заходами в термічну кабінку рекомендується загальний або частковий масаж.

Методика проведення класичного масажу в бані. Приміщення, де проводиться масаж повинно бути без протягів. Перед початком масажу готують місце, де буде лежати пацієнт. Воно повинно бути теплим. Руки масажиста також повинні бути теплими. Під час сеансу масажу необхідно розслабитись. Можна лягти на живіт зробити

глибокий вдих, напружити всі м'язи, далі, на видиху, розслабити їх.

Прийоми проведення масажу в бані такі: погладжування, вижимання, розминання (ординарне розтирання, подвійний гриф, подвійне кільцеве розминання, розминання кулаками, потрушування, розтирання).

Послідовність масування ділянок: спина, шия, руки, ділянка тазу, стегна, колінний суглоб, масаж литкового м'язу, масаж грудної клітки, масаж передньої поверхні стегна, колінний суглоб (передня поверхня). Закінчується загальним розтиранням.

Гідротерапія - це лікування прісною водою. Застосовують її у вигляді загальних і місцевих процедур. До загальних належать душ, обливання, обтирання, укутування, ванни, а до місцевих – ручна, ніжна і сидяча ванни, зрошення, грілка, компрес та ін. Для підсилення дії прісної води часто додають різноманітні ароматичні і лікувальні речовини, використовують розтирання шкіри щітками.

Різновиди гідротерапії:

1) душ – дія на тіло людини струму води відповідного тиску і температури;

2) обливання, обтирання – бувають загальні і часткові. Дія обумовлена температурою води, яку в процесі наступних процедур поступово знижують і зменшують їх час та механічними подразненнями, що виникають за рахунок інтенсивного розтирання тіла чи його частини. Застосовують ці процедури переважно при функціональних захворюваннях нервової системи та для загартування організму.

3) компрес – це вологі пов'язки, які застосовують місцево. Вони можуть бути холодними, гарячими,

зігріваючими і медикаментозними. Холодні компреси накладають на місце впливу на 3-4 хв і часто міняють. Загальна тривалість його від 10 хв до 40-60 хв. Показані вони при свіжих забоях, носових кровотечах, початкових стадіях гострого запального процесу.

Гарячі компреси позитивно діють при ниркових, печінкових, кишкових коліках.

Зігріваючий компрес – найбільш популярна домашня водолікувальна процедура. Він складається з чотирьох шарів:

- 1 – вологий шар (внутрішній);
- 2 – ізолюючий шар;
- 3 – зігріваючий шар;
- 4 – фіксує шар.

Для першого шару, що прилягає до тіла, використовують марлеву серветку або іншу тканину, що добре вбирає воду, її добре змочують, витискають і накладають на місце впливу. Зверху кладуть другий шар – ізолюючий, водонепроникний (плівка, пергаментний папір), який повинен зі всіх сторін виступати на 2-3 см за краї першого шару. Третій – зігріваючий, роблять за розміром більшим ізолюючого шару з вати, вовняної тканини, що повинно забезпечити зігрівання і протидіяти тепловіддачі. Четвертий шар – фіксує шар (бинт, рушник). Тривалість зігріваючого компресу - 6-8 годин. Він діє розсмоктуючи при запальних процесах і набряках, знімає судоми м'язів і спазми внутрішніх органів, впливає болезаспокійливо. Показані зігріваючі компреси на другий-третій день після травм і забоїв, при місцевих запальних процесах. Протипоказання: гострі запальні процеси шкіри та інші її захворювання.

Різновидом зігріваючих компресів є спиртові і медикаментозні. У цих випадках перший шар змочують

розведеним спиртом чи горілкою, ментоловим або мурашиним спиртом, жовцю, теплим камфорним маслом, димексидом, маззю Вишневського та ін., які суттєво підсилюють лікувальну дію зігріваючого компресу.

Ванни – водолікувальні процедури, при яких у воду відповідної температури й складу занурюють пацієнта (загальна ванна) або частину його тіла (місцева ванна). Застосовують їх з гігієнічною, лікувальною і профілактичною метою. За температурою води (див. вище) ванни поділяють на холодні, прохолодні, індиферентні, теплі і гарячі. Окрім того, застосовують ванни контрастні та з поступовим підвищенням або зниженням температури води. За складом ванни бувають прісні, медикаментозні, ароматичні, газові, мінеральні.

Прісні ванни – це ванни з водопровідної води відповідної температури. Остання визначає тривалість процедур: холодні і гарячі ванни – від 2 хв до 5 хв; індиферентні і теплі – від 10-15 хв до 20-30 хв. Рівень води при загальній ванні не повинен бути вищим середини грудної клітки лежачої людини, щоб не ускладнювати дихання й не впливати негативно на серце. Після прохолодних і холодних ванн слід проводити розтирання тіла, а після гарячих і теплих рекомендується прохолодний душ або обливання одним-двома відрами води температурою 32-30° С. Вплив прісних ванн на організм зумовлений, в основному, температурою води, а також її механічним тиском (гідростатичним) на тіло за рахунок стовпа води біля 0,5 м.

Холодні (нижче 20° С) і прохолодні (20-33° С) ванни діють збуджуюче, активізують діяльність ЦНС, процеси терморегуляції і обміну речовин. Тому їх використовують як тонізуючу і загартовуючу процедуру, а також застосовують при порушеннях жирового обміну. Холодні

сидячі ванни показані при атонічному запорі, слабкості сечового міхура.

Індиферентні (34-36° С) ванни тривалістю 10-15 хв мають освіжаючий та підбадьорюючий вплив, а тривалістю 15-25 хв – заспокійливий. Вони рекомендовані при функціональних розладах нервової системи, вегетосудинних дистоніях, початкових стадіях гіпертонічної хвороби.

Теплі (37-39° С) ванни діють заспокійливо, зменшують болі і спазми, стимулюють розсмоктування і сечовиділення. Вони рекомендовані при захворюваннях суглобів, центральної і периферичної нервової системи, нирок, спастичних паралічах, міозиті, міальгії, контрактурі.

Гарячі (40° С і вище) ванни збуджують нервову і серцево-судинну системи, підвищують обмін речовин, діють спазмолітично і болезаспокійливо. Застосовують їх при хворобах обміну речовин, а у вигляді сидячої ванни – при приступах нирко-кам'яної хвороби, запальних процесах у ділянці малого тазу. У спортивній практиці гарячі ванни використовують плавці, лижники, ковзанярі для нормалізації функції м'язів, попередження перевантажень і травм, а також у разі ознак переохолодження. Тривалість процедури – до 10 хв.

Контрастні ванни побудовані на поперемінному використанні двох ванн з водою різної температури: одна – 38-42° С, інша – 10-24° С. Спочатку пацієнт занурюється на 2-3 хв у гарячу воду, а далі на 1 хв - у холодну. Протягом процедури роблять 3-6 таких змін. При контрастних ваннах руки або ноги занурюють на 30-60 с у гарячу воду (42-45° С) й на 10-20 с – у холодну (15-20° С), повторюючи такі зміни 4-5 разів. Ефект контрастних ванн складається з дії води відповідної температури на органи і системи

організму, процеси обміну і терморегуляції і, особливо, на нервову систему і судинні реакції. Тому їх застосовують при вегето-судинних дистоніях, пітливості, варикозних розширеннях судин з метою загартовування.

Парові ванни з температурою водяної пари 45-65° С і вище застосовують для лікування хронічних травм опорно-рухового апарату переважно у спортсменів, а також для підсилення окислювально-відновних процесів після тренувань та для релаксації м'язів. Перевага цієї процедури перед парною лазнею чи сауною в тому, що на голову пацієнта не діє безпосередньо пара, тому що вона знаходиться поза ванною й людина не має ускладнень під час дихання.

Грязелікування або пелоїдотерапія – це використання з лікувально-профілактичною метою лікувальних грязей (пелоїдів). Ці природні утворення складаються з води, мінеральних та органічних речовин. У залежності від походження розрізняють мулові, сапропелеві, торф'яні і сонячні грязі.

Мулова грязь утворюється в морях і солоних або прісних водоймищах у процесі повільного розпаду тваринних організмів та рослин і взаємодії цих продуктів з ґрунтом, водою, солями за допомогою грязеутворюючих бактерій.

Сапропелі (гниючий мул) утворюються в прісних водоймищах і відрізняються від мулових грязей значним вмістом органічних речовин, малою кількістю мінеральних солей і тим, що мають мікроби – продуценти антибіотиків.

Торф'яні грязі (торф) утворюються в болотистих місцях у процесі розпаду рослинних організмів, а сопочні – у газодіагенезі нафтоносних місцях під тиском вуглеводних газів. Основою сопочних грязей є глина.

Грязелікування впливає на організм за рахунок дії температурних, механічних та хімічних подразників. Завдяки фізичним властивостям грязей, при лікуванні можна застосовувати відносно високу температуру (42-44° С, 46-50° С), яка тривало утримується при незначному її зниженні. У залежності від хімічного складу пелоїдів (органічні і неорганічні кислоти, солі, мікроелементи, біологічно активні речовини та ін.) в організмі виникає той чи інший специфічний ефект при лікуванні.

Лікувальні грязі застосовують у вигляді загальних і часткових процедур. Пелоїди подразнюють термо-, хемо- і механорецептори шкіри і слизових оболонок і за рахунок рефлекторного і нейрогуморального механізму впливають на різні органи та системи організму. Вони змінюють терморегуляцію, розширюють периферійні судини, активізують процеси обміну речовин, адсорбційну і трофічну функції, підсилюють дихання і діяльність серцево-судинної системи, гальмівні процеси в корі головного мозку. Процедури діють бактеріостатично, протизапально і розсмоктуюче, стимулюють регенерацію тканин.

Показання до грязелікування: захворювання й наслідки травм опорно-рухового апарату, периферичної і центральної нервової системи; хронічні запальні процеси органів черевної порожнини, статевих органів; деякі захворювання шкіри.

Протипоказання: гострі запальні процеси, новоутворення, інфекційні хвороби в гострій і заразній стадії.

Глинолікування – ефективний тепловікувальний метод. З цією метою застосовуються пластичні і жирні глини: жовта, сіра, зелена. За своїми фізичними властивостями вони наближаються до мулових грязей і торфу і тому з успіхом

використовуються за відсутності пелоїдів. Глину звичайно застосовують у вигляді паляниць температурою 40-46° С, яку накладають на відповідні ділянки тіла тривалістю 20-30 хв.

Показання до лікування глиною: хронічні захворювання м'язів, суглобів, хребта, периферійних нервів, жовчного міхура, органів малого тазу. Протипоказання для глинолікування такі ж, як і для лікування грязями.

Лікування піском (псаммотерапія) проводиться у вигляді загальних, місцевих ванн і грілок. З лікувальною метою використовують чистий, просіяний річковий або морський пісок. Він має меншу ніж грязі чи глини теплозатримуючу здатність, але має велику гігроскопічність і тому легко поглинає піт, за рахунок якого можна при загальній ванні втратити 0,5-2 кг маси тіла. Під час цієї процедури в природних чи інших умовах тіло покривають шаром гарячого (45-50° С) піску товщиною 8-10 см, а груди і живіт – на 4-5 см, залишаючи вільними ділянку серця, шиї і голову. Тривалість процедури 20-30 хв, після закінчення якої необхідно прийняти теплий душ. У місцевих ваннах для рук і ніг використовують пісок температурою 52° С, а для грілок – до 60° С, який насипають в мішечки з матерії й накладають на уражені ділянки.

Показання до лікування піском: тугорухомість в суглобах, контрактури й ті захворювання, при яких застосовується глина. Протипоказання для псаммотерапії аналогічні, що й для використання глини.

Лікування парафіном. Ця речовина є продуктом перегонки нафти й широко застосовується у зв'язку з можливістю її використання при високій температурі – 55-60° С. Завдяки фізичним властивостям парафіну температура повільно знижується й тому він довготривало

(60-90 хв) зберігає тепло й поступово віддає його тканинам. Це поєднується з компресійним ефектом парафіну: при охолодженні він зменшується в об'ємі, стискається і здавлює тканини, поверхневі судини. Кровоток у них сповільнюється, зменшується тепловіддача, що сприяє більш глибокому прогріванню тканин, підвищенню обміну речовин, розсмоктуванню запальних інфільтратів і випотів, розслабленню м'язів і знеболенню.

Застосовують парафін для лікування місцево у вигляді паляниць, зовнішня поверхня яких застигає, а в середині він зберігається в киселеподібному стані. Можна використовувати пошарове накладання просочених гарячим парафіном серветок, які складаються з кількох шарів марлі і вати, а також ванночки або мішечки, куди занурюються кисті або стопи.

Популярна методика нашарування пензлем кількох шарів парафіну до загальної товщини – 1-2 см. Перший шар швидко віддає тепло шкірі й створює захисний шар, що дозволяє наносити наступні шари більш високої температури – до 60° С. Тривалість перших процедур – 30-40 хв, а далі їх доводять до години й більше.

Незалежно від методик парафінолікування, не можна допускати ні попадання води в парафін при нагріванні, ні накладання його на мокру або вологу шкіру, оскільки теплопровідність води значно вища ніж парафіну. Це означає, що при одній і тій же температурі, наприклад, 50-55° С краплина води викличе опік, а парафін, який має низьку теплопровідність буде викликати приємне відчуття тепла.

Показання до лікування парафіном: підгострі і гострі захворювання суглобів, м'язів; забої, розтягнення, вивихи, переломи, рани, опіки, трофічні виразки; хронічні

захворювання периферичних нервів і жіночої статевій сфери; захворювання шлунково-кишкового тракту і ін.

Протипоказано парафінолікування при всіх захворюваннях, при яких не можна застосовувати теплолікування.

Лікування озокеритом дуже схоже на парафінолікування так як воно має подібні фізичні характеристики, у зв'язку з чим застосовуються однотипні методики лікування. **Озокерит (гірський віск)** – природна речовина, зустрічається в західних областях України.

Лікувальна дія озокериту аналогічна парафіну, але виражена сильніше через те, що має специфічні хімічні компоненти, які додатково діють на організм. Показання і протипоказання для озокеритолікування ті ж самі, що й для парафінолікування.

Як бачимо, використання різних температурних подразників ефективно впливають на організм людини й сприяють кращому і швидкому підвищенню та відновленню працездатності. Слід зауважити, що недотримання методики використання цих засобів може призвести до шкідливих наслідків.

Контрольні запитання

1. Які нетрадиційні системи зміцнення здоров'я Вам відомі?

2. Які засоби боротьби зі втомою, підвищення працездатності та профілактики захворювань Ви можете назвати ?

3. Що Вам відомо про лікування парафіном, озокеритом та глинолікуванням.

Завдання для самостійної роботи

1. Вкажіть роль і значення в житті людини нетрадиційних засобів зміцнення здоров'я.

2. Визначте основні правила застосування різних видів нетрадиційних засобів оздоровлення людини.

Основна література

1. Даценко І.І. Профілактична медицина, загальна гігієна з основами екології / І.І. Даценко, Р.Д. Габович – К.: Здоров'я, 1999.– 694 с.

2. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / К. Крапівіна // Навч.посібник. Львів: 1997.-138 с

3. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 486 с.

4. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов / Под ред. В.И. Дубровского. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с

5. Спортивная медицина: Учеб. Для ин-тов физ.культ / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

6. Трофимов И.М. Система оздоровления Порфирия Иванова / И.М. Трофимов. – РИПОЛ классик, 2006. – 65 с.

7. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В. П. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.

Додаткова література та ел. ресурси

8. www.medic.ru – медицина: в підрозділах традиційна й нетрадиційна.

9. <http://www.autoice.ru/banya.htm>

10. <http://zdorova.narod.ru/banya>.

2.3.3. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності

Харчування – є основним способом підтримання життєдіяльності, росту, розвитку, здоров'я і працездатності людини. З їжею до організму людини надходить понад 600 різноманітних харчових речовин (нутрієнтів), які по-різному впливають на функціональний стан організму. Серед них розрізняють макронутрієнти (білки, жири, вуглеводи, макроелементи) та мікронутрієнти (мікроелементи, вітаміни).

Раціональним називається харчування, яке забезпечує енергетичні, пластичні та інші потреби організму, у тому числі, і необхідний рівень обміну речовин. Нераціональне харчування призводить до порушень обміну і розладу функціонального стану різних систем організму, особливо травної, серцево-судинної і центральної нервової. Основними елементами раціонального харчування є збалансованість і правильний режим харчування.

Збалансоване харчування – це таке харчування, при якому забезпечено оптимальне співвідношення харчових і біологічно активних речовин, здатних проявити в організмі максимум своєї корисної біологічної дії.

Сучасна теорія збалансованого харчування базується на таких положеннях:

- 1) прийом харчових речовин повинен відповідати їх витратам;
- 2) харчові речовини поступають до клітин при розпаді харчових продуктів і всмоктуванні низькомолекулярних сполук, необхідних для метаболізму й утворення клітинних структур;

3) їжа складається з декількох компонентів, різних за фізіологічним значенням: харчових, баластних та токсичних речовин;

4) метаболізм визначається рівнем амінокислот, моносахаридів, жирних кислот, вітамінів і мінеральних елементів.

На основі теорії збалансованого харчування створюються різні харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням віку, статі, професійної діяльності, кліматично-географічних умов і т.д.

Основні рекомендації, які виходять з теорії збалансованого харчування людини, зводяться до наступного:

а) загальна кількість білку повинна складати 12% від добової потреби в енергії;

б) кількість білків тваринного походження повинна складати 55% від загальної кількості білків добового раціону;

в) у жировій частині добового раціону передбачається використання 50% тваринного жиру, 30% рослинного жиру й 20% маргаринів та кулінарних жирів;

г) співвідношення жирних кислот у раціоні передбачає 5% поліненасичених жирних кислот, 65% мононенасичених жирних кислот (олеїнова кислота), 30% насичених жирних кислот;

д) кількість вуглеводів у раціоні може складати 55% добової потреби в енергії, а співвідношення між складними і простими вуглеводами складає 4:1;

е) збалансованість кальцію і фосфору в раціоні визначається співвідношенням 1: 1,5, а кальцію і магнію 1: 0,5.

Враховуючи останні досягнення біологічної і медичної наук можна виділити декілька положень, які слід враховувати при побудові раціонального харчування людини:

- Нормальне харчування обумовлене не одним потоком харчових речовин із шлунково-кишкового тракту, а декількома потоками низькомолекулярних харчових речовин, гормонів й інших фізіологічно активних речовин. За участі бактеріальної флори шлунково-кишкового тракту формується три потоки. Один з них включає речовини, модифіковані мікрофлорою, другий являє продукти життєдіяльності самих бактерій й третій складається із модифікованих мікрофлорою харчових волокон, які є вторинними харчовими речовинами.

- До необхідних компонентів їжі належать харчові волокна. Вони відіграють певну роль в нормалізації функції шлунково-кишкового тракту, забезпечують формування желеподібних структур, що впливають на евакуацію вмісту шлунка, швидкість всмоктування харчових речовин у тонкому кишківнику й часу їх транзиту через шлунково-кишковий тракт.

- Баланс харчових речовин досягається в результаті їх звільнення із харчових продуктів при ферментативному розпаді в процесі порожнинного і мембранного травлення, а також внаслідок синтезу нових речовин, у тому числі незамінних.

Головні компоненти їжі та їх характеристика

Білки – високомолекулярні сполуки, побудовані з 20 різних амінокислот, поєднаних пептидним зв'язком.

Функції білків:

1. Білки - будівельні елементи живих організмів.

2. Білки - транспортери різних гормонів і їх рецепторів у тканинах.

3. Вони транспортери кисню, заліза, жирних кислот, холестерину та інших речовин у крові та біологічних рідинах.

4. Білки - найважливіший чинник імунітету.

5. Частина білків регулює активність апарату спадковості.

6. Найважливіша функція білків - каталітична.

Добова потреба для дорослої людини в білках у середньому складає 90-100 г. Зі збільшенням рухової активності людини зростає й потреба організму в білках.

Жири та їх значення в харчуванні. Термін «жири» часто використовується в науково-популярній літературі з метою позначення широкого класу органічних сполук - ліпідів (грец. *lipos* - жир), загальною властивістю яких є їх добра розчинність в органічних розчинниках (ацетон, бензол, хлороформ).

До цього класу речовин можна віднести: нейтральні жири - триацилгліцерини та вільні жирні кислоти, фосфоліпіди, гліколіпіди, стероїди, віск, терпени.

Функції жирів:

1. Жири - головне джерело енергії. При окислюванні 1 г жиру звільняється енергії вдвічі більше, ніж у білків і вуглеводів (9 Ккал).

2. Жири виконують захисну функцію. У вигляді підшкірного жиру і внутрішнього жиру вони запобігають механічним пошкодженням внутрішніх органів людини та зовнішньому переохолодженню.

3. Жири у вигляді шкіряного сала змащують шкіру.

4. Жири в комплексі з білками створюють структурні елементи мембран клітин.

5. Жири беруть участь в метаболічних функціях кліткових мембран: бартерній, рецепторній, транспортній та ін.

6. Жири - головний розчинник вітамінів А, Е, Д.

7. Жири поліпшують смакові властивості їжі.

За хімічним складом жири є складними комплексами органічних сполук, основними структурними компонентами яких є гліцерин (10%) і жирні кислоти.

Вуглеводи – основний клас харчових речовин, які використовуються в організмі в якості головного джерела енергії. Вони складають основну частину раціону – 400-500 г/доб. В організмі вони можуть зберігатися в печінці та м'язах у вигляді глікогену.

Вуглеводи розподіляються на 3 основних класи:

1) моносахариди – глюкоза, фруктоза, галактоза (утворюється з вуглеводів молока лактози).

2) дисахариди – сахароза (цукор), лактоза.

3) полісахариди – крохмаль, глікоген, пектинові речовини.

У харчових раціонах на крохмаль припадає близько 80% загальної кількості вуглеводів. Потреба організму у вуглеводах при виконанні довготривалих фізичних навантажень може сягати 700-800 г/добу.

Вітаміни та їх значення в харчуванні

Особливу роль у нормальній життєдіяльності організму відіграють вітаміни, які є низькомолекулярними органічними сполуками з високою біологічною активністю. Вітаміни необхідні для здійснення механізмів ферментативного каталізу, забезпечення нормального обміну речовин, підтримання гомеостазу, біохімічного забезпечення всіх життєвих функцій організму. Вони пригнічують атерогенез, запобігають розвитку ішемічної

хвороби серця, інфаркту міокарда і не використовуються як джерело енергії або пластичний матеріал.

Слід зауважити, що більшість вітамінів в організмі людини не синтезуються, окрім вітаміну К та біотину (вітамін Н) або синтезуються в недостатній кількості (вітаміни В1, В2, В6, РР, D, фолат), і тому повинні надходити з їжею. Вміст вітамінів у продуктах нижчий, ніж основних нутрієнтів, і не перевищує, як правило, 10 - 100 мг/100 г продукту.

За сучасними уявленнями всі вітаміни поділяють на жиророзчинні, водорозчинні та вітаміноподібні

З огляду на значущість здоров'я населення у контексті суспільно-економічного розвитку і безпеки країни, важливим завданням у сфері збереження і зміцнення здоров'я та забезпечення майбутнього України є вдосконалення державної політики у сфері харчування населення та забезпечення раціонального збалансованого харчування, особливо підростаючого покоління. Освіта та інформування громадськості про здорове харчування в школах, в ВНЗ, на робочих місцях, об'єктах громадського харчування впливає на звички харчування. Вивчення питань здорового харчування слід включати до навчальних програм ще в школах.

Контрольні запитання

1. Які основи раціонального харчування Вам відомі?
2. Як Ви розумієте збалансоване харчування?
3. Яких положень слід дотримуватися при побудові раціонального харчування?
4. Які рекомендації необхідні для раціонального і збалансованого харчування?

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть для себе тижневий комплекс раціонального харчування.
2. Опишіть негативний вплив не збалансованого харчування на людину в залежності від її віку, статі та виду праці.

Основна література

1. Абаськалова. Н. П. Теории и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» / Н. П. Абаськалова. – Барнаул, 2000 – 48 с.
2. Основы рационального питания : Учеб. пособие / Н. Б. Имашева, Ю. С. Тарасов// под ред. В. П. Гарькана – Самара Сам. ун-т, 2000. – 149 с
3. Питание в системе подготовки спортсменов.– К.: Олимпийская литература, 1996.– 222 с.
4. Сазана Шапіро. Харчування і ваше здоров'я /перев. з англійської. – К.: Відродження, 1993.– 86 с.
5. Фізіологія та гігієна харчування / Столяр В.І.– К.: Здоров'я, 2000.– 336 с.

2.3.4 Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму

Термін "туризм" походить від французького "tourisme" – *прогулянка, подорож*. Подорожі у вільний час, які пов'язані з від'їздом за межі постійного місця проживання, один із видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями.

Енциклопедичний словник визначає туризм як подорож на дозвіллі, один із видів активного відпочинку, засіб духовного, культурного, фізичного та соціального розвитку особистості.

Туризм, залежно від мети подорожі, поділяється на спортивний, пізнавальний (екскурсійний), діловий, любительський (мисливський, рибальський), релігійний та інші; залежно від засобів пересування – пішохідний, лижний, автобусний, автомобільний, авіаційний, велосипедний, водний, залізничний, комбінований.

Турист (мандрівник) – особа, яка здійснює подорож Україною або іншою державою з різною метою, не забороненою законодавством країни перебування, на термін від 24 годин до 6 місяців та зобов'язаний залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

Туристична діяльність - це діяльність з надання різноманітних послуг відповідно до закону України «Про туризм» та інших актів законодавства України.

Туризм має всі необхідні складові для зміцнення здоров'я. Туристські походи корисні не лише здоровим людям, але й тим, хто має деякі захворювання: початкові стадії гіпертонії, ішемічної хвороби, атеросклерозу, порушення жирового і мінерального обміну речовин та ін.

Рішенням ООН визнано, що туризм є одним із найбільш бажаних видів людської діяльності, яка заслуговує подяки та заохочення з боку всіх народів. Саме тому з 1980 року вся планета щороку 27 вересня відзначає Всесвітній день туризму.

Для територіальної організації та планування розвитку туризму важливе значення має його класифікація. Види туризму можуть бути визначені за різними показниками: метою туристичних заходів; способом пересування; характером, термінами та тривалістю походу; віком туристів та ін.

Визначення виду туризму залежить від низки чинників, а саме:

- наявності та тривалості вільного часу;
- віку, статі, стану здоров'я, інтересів подорожуючих;
- матеріально-фінансових ресурсів;
- природних умов та сезонності;
- вибору засобів пересування та ін.

За оцінками Всесвітньої туристської організації (ВТО), наприкінці 2000 р. туризм посів перше місце серед галузей світового господарського комплексу за обсягом експорту товарів і послуг .

Сфера гостинності туристських комплексів - найпотужніша в світі. Можна зі всією відповідальністю стверджувати, що туризм і подорожі увійшли до числа першочергових потреб людини.

Україна має вагомі об'єктивні передумови, щоб увійти до найрозвиненіших у туристичному відношенні країн світу. Маючи вигідне геополітичне розташування, вона з давніх часів є перехрестям транспортних та людських потоків з Півночі на Південь, із Заходу на Схід. Держава володіє значним туристично-рекреаційним потенціалом: сприятливими кліматичними умовами, переважно рівнинним ландшафтом, багатством флори і фауни, розвиненою мережею транспортних сполучень, культурно-історичними пам'ятками, широкою індустрією подорожей та туризму.

В умовах розбудови української держави туризм стає дієвим засобом формування ринкового механізму господарювання, надходження значних коштів до державного бюджету, однією з форм раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, вивчення історії рідного краю, залучення широких верств населення до пізнання історико-культурної спадщини.

Зважаючи на місце й роль туризму в житті суспільства, держава проголошує його одним із пріоритетних напрямів розвитку національної культури та економіки.

Стратегічна мета розвитку туризму в Україні полягає в створенні продукту, конкурентоспроможного на світовому ринку, здатного максимально задовольнити туристські потреби населення країни, забезпечити на цій основі комплексний розвиток територій та їх соціально - економічних інтересів при збереженні екологічної рівноваги та історично - культурної спадщини .

Туризм не тільки прямо охоплює більшість галузей економіки, у тому числі промисловість, сільське господарство, будівництво, транспорт, страхування, зв'язок, торгівлю, громадське харчування, житлово-комунальне господарство, сферу побутових послуг, культуру, мистецтво, спорт тощо, а й стимулює їх розвиток. Отже, від функціонування туризму безпосередньо залежить життєдіяльність понад 40 галузей економіки й близько 10 – 15% населення України .

Відродження туризму здійснюється на чіткій, планомірній і системній основі. Головною метою роботи Держкомтуризму стала необхідність посилення державного регулювання туристичної діяльності.

Рекреаційний туризм визначається як діяльність, регламентована відповідними руховими режимами, використанням природного середовища з метою активного відпочинку, відновлення сил, розваги, задоволення.

Залучених до сфери рекреаційного туризму називають «рекреантами». Це особи, що задовольняють свої рекреаційні потреби, формують попит, споживають оздоровчо-туристичні послуги у спеціальних закладах або самотійно.

Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури.

Під туризмом розуміють теорію і практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти і виховання.

Види спортивно-рекреаційного туризму (за способом пересування):

Пішохідний туризм. Пішохідні туристичні спортивні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком двох гірських масивів (Українські Карпати та Кримські гори), має рівнинний рельєф і на ній майже відсутні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це у більшості регіонів України можливо здійснювати спортивні походи лише до першої категорії складності включно, а походи другої та третьої категорій можуть здійснюватись тільки в Українських Карпатах та Кримських горах.

Крим та Карпати - головні райони проведення пішохідних туристичних спортивних походів - відносяться до лісових районів середньогір'я. Карпати поєднують в собі красу гірського та лісового районів. Бурхливі річки, красиві озера, пологі гірські схили, сонячні полонини, багата історія краю можуть задовольнити смаки будь-якого туриста. Тут зустрічаються ділянки з великим перепадом висот, скельним рельєфом, складним орієнтуванням, водними перешкодами. Гірські хребти Карпат, розділені повздовжніми улоговинами та розмежовані глибокими поперечними долинами, простягаються з Північ.-Заход. на

Півд.-Схід. частину. Повздовжня зональність місцями ускладнюється кільцеподібними структурами. У межах головного водорозділу Карпат знаходяться гори Бескиди з найвищою точкою - горою Пікуй (1405 м). Вздовж південного краю Українських Карпат простягнулися гірські масиви Вулканічного хребта з вершинами Маковиця, Синяк, Бужора, у ландшафтах якого є прояви давнього вулканізму.

Клімат Українських Карпат помірно континентальний. Гори і передгір'я надмірно звожуються, річні суми опадів у передгір'ях 800 – 1000 мм, а в горах – 1500 – 1600 мм. По мірі підняття в гори температура повітря знижується, а кількість опадів збільшується. Взимку на хребтах випадає значна кількість снігу (товщина снігового покриву буває до 300 см), що подекуди призводить до снігових зсувів та лавин.

Пішохідні походи по Карпатах можуть здійснюватись з травня по жовтень місяць. Однак, необхідно пам'ятати, що в травні на високогір'ї ще багато снігу, а в жовтні значно знижується температура повітря, особливо в нічний час. Найбільш цікаві маршрути в Карпатах йдуть хребтами гір.

Гірський Крим – це ліси і гори, печери і грандіозні скелі, неповторні каньйони та мальовничі водоспади. Район невеликий й тому його туристське навантаження регулюється, ночівлі дозволяються тільки на спеціально обладнаних туристичних стоянках.

У зимовий період у горах Карпат та Криму окремі ділянки (перевали) маршруту за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю відповідати категорійним ділянкам (перевалам), що вимагає переоцінки складності маршруту. Проведення зимових пішохідних походів має свої особливості, які в деяких

випадках роблять такі походи більш складними і небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності літні походи у високогір'ї.

Лижний туризм. Можливості України з розвитку лижного туризму не дуже широкі через відсутність взимку тривалого стійкого снігового покрыву на більшій частині території.

Найбільш сприятливі природні умови для лижних категорійних походів в Україні мають гірські райони Криму та Карпат.

Початок та кінець зими в різних районах Карпат припадає на різний час у залежності від географічного положення району та висоти. У цілому, зима нехолодна, часті відлиги та потепління з дощами. У січні середня температура коливається від -3°C до -8°C , у горах буває до -35°C . Сніговий шар нестійкий, зберігається з середини грудня до середини березня. На високих безлісних хребтах зустрічається дуже твердий наст. Схили окремих гір та хребтів лавинонебезпечні.

Гірський туризм. Традиційно гірські походи проводяться в районах Альпійських гір - молодих за часом гороутворення, що піднімаються вище снігової лінії й характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу (цирки, гострі гребені, шпильасті вершини тощо), тобто проводяться в районах високогір'я. Проведення гірських походів у горах такого типу полягає в проходженні визначеного маршруту за певний час з подоланням категорійних перевалів.

Проведення гірських походів у Карпатах та Кримських горах можливе лише взимку та на початку весни, коли складаються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів.

Водний туризм. Україна має досить густу річкову систему та значну кількість річок придатних для проведення водних туристських походів як на розбірних, так і на надувних човнах різних класів. Усього річок із довжиною понад 100 км в Україні 123, а великих рік – 14 (довжина яких понад 500 км).

Усі ріки України відносяться до одного кліматичного типу - переважно снігового живлення з весняною повінню. Однак, через різноманітність ландшафтів, ріки різних регіонів України сильно відрізняються між собою за похилом русла, характером течії, наявністю та складністю перешкод, сезонним режимом тощо, що дозволяє поділити їх за туристсько-спортивною складністю на три групи - ріки низовин, ріки височин, ріки Карпатського регіону.

Для більшості перерахованих річок рекомендується сплави на байдарках, хоча не виключений сплав на надувних човнах і розбірних катамаранах.

Велосипедний туризм. Велосипедний туризм має свою привабливість в порівнянні з іншими видами туризму. Велосипед є дуже зручним засобом пересування. Він дає змогу рухатися з відповідною швидкістю на значні відстані, завдяки чому створюється можливість познайомитися з великим географічним районом і відвідати цікаві об'єкти. Ще одна суттєва перевага перед іншими видами туризму – вело-мандрівнику немає потреби переносити рюкзак у декілька десятків кілограмів на власній спині, це робить його двоколісний помічник.

Велосипедні подорожі є захоплюючим видом активного відпочинку, який дарує багато чого несподіваного, а інколи - досі небаченого, оригінального, виняткового. Для велосипедних походів першої та другої категорій складності кожна область України є унікальною, заповідною.

Походи більш високих категорій складності здійснюються в гірських районах Карпат (до 5 категорії складності) та Криму (до 4 категорії складності), що вимагає від вело-туриста значної фізичної підготовки, відповідних навичок з орієнтування на місцевості та подолання природних перешкод.

Для походів 3, 4 та 5 категорій складності в Кримських горах та Карпатах характерні важко прохідні ділянки ґрунтових польових, лісових доріг та стежок, круті гірські дороги, перевали, затяжні підйоми та спуски, броди та інші природні перешкоди, а також незручне для велосипеда покриття доріг (бруківка, великий щебінь та ін.). Одночасно ці райони мають густу сітку автомобільних доріг та населених пунктів.

Туризм, як форма активного відпочинку і додаткової освіти, корисний кожній людині. Мало сказати корисний – він необхідний кожній особистості, що розвивається. Туризм впливає на такі ключові галузі економіки як транспорт і зв'язок, будівництво, сільське господарство, виробництво товарів народного споживання й інші, тобто виступає своєрідним каталізатором соціально - економічного розвитку. Туризм став одним із самих прибуткових видів бізнесу у світі. За даними Всесвітньої туристичної організації (ВТО), він використовує приблизно 7% світового капіталу, з ним зв'язане кожне 16-е робоче місце, на нього припадає 11 % світових споживчих витрат і він дає 5% всіх податкових надходжень. Ці цифри характеризують прямий економічний ефект функціонування індустрії туризму. Розвинутий туризм називають одним з головних феноменів ХХІ століття.

Контрольні запитання

1. Чому туризм визначається важливою формою оздоровчо-рекреаційної діяльності?
2. Коли відзначається Всесвітній день туризму?
3. При яких умовах туризм можна вважати засобом фізичної підготовки або видом спорту?

Завдання для самостійної роботи

1. Опишіть особливості різних видів туризму.
2. Обґрунтуйте можливість використання туризму, як засіб фізичної підготовки.

Основна література

1. Бардин К. В. Азбука туризма: Пособие для руководителей туристских походов в школе / К.В. Бардин. – М.:Просвещение, 1973.-203с.
2. Власов А. А. Организация туризма. // Методические указания. – М. : МГАФК. – 1981. – 38 с
3. Квартальное В. А. Туризм : учебник / В.А. Квартальное. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
4. Конох А. П. Екологічний туризм: Навч. посіб. для студ. фак. фізичн. вихован./ А.П. Конох, Ф.Ф. Товстопятко, С.А. Некрасов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 132с.
5. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні / В.Ф. Кифяк. – Чернівці : Зелена Буковина, 2003. – 312 с.
6. Луцький А. А. Туризм для всіх / А.А. Луцький. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
7. Смаль В. В. Рекреація, туризм і дозвілля: тлумачення і співвідношення понять / В.В. Смаль // Вісник КНУКіМ : зб. наукових праць ; Київський національний університет культури і мистецтв. – К. : Видавничий центр КНУКіМ, 2005. – Вип.12. – Ч. 2. – С.123-128. – (Серія «Педагогіка»).

8. Туризм в Україні: Збірник нормативно-правових актів у п'яти томах. Т.5. – Ужгород: ІВА, 2000.- 348с.
9. Туризм в Україні. – Ужгород: ІВА, 1999.- 328 с.

2.4. ЧЕТВЕРТИЙ КУРС

2.4.1. Основи фізичного виховання в сім'ї

Знання з теорії і практики фізичного виховання є необхідною умовою для студентів педагогічних ВНЗ, що визначає професійну діяльність педагога, його творчого вирішення завдань з виховання підростаючого покоління. В останні роки через складні соціально-економічні умови в значній мірі порушились традиційні зв'язки сім'ї і школи, тому є необхідність у пошуку шляхів інноваційних підходів, реформування змісту та умов взаємодії сім'ї і педагога.

Вплив сім'ї на розвиток дітей визначається дією багатьох факторів:

- соціально-економічні, які залежать від добробуту сім'ї, зайнятості батьків на роботі, розмірів зарплати;
- технічно-гігієнічні, які визначаються умовами проживання, особливостями способу життя сім'ї;
- демократичні, які залежать від складу і структури сім'ї.

Слід враховувати також, що в нових соціально-економічних умовах вплив сім'ї дуже важко прогнозований, оскільки, як і суспільство в цілому, вона переживає дуже серйозні зміни. Сучасна сім'я дуже суттєво відрізняється від сім'ї минулих часів не тільки іншою економічною функцією, але і новим змістом емоційно-психологічних функцій, що проявляється в значно більшій прихильності батьків і дітей один до одного. Сучасні сім'ї суттєво відрізняються системою поглядів на виховання дитини, в тому числі, на роль фізичної культури і її значення для розвитку дитини. Актуальною є позиція Жан-Жака Руссо (французький філософ-просвітянин, який був найзнаменитішим письменником Франції, Європи, світу

1712-1778 роки життя), який категорично й однозначно визначав роль батьків у вихованні дітей. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самим своїх дітей.

Сімейне фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я, оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Засобами фізичного виховання є різноманітні фізичні вправи і заняття спортом, займаються ними в домашніх умовах (ранкова гімнастика – зарядка), у школі – уроки фізичної культури, у спортивних секціях, дитячих та юнацьких спортивних школах. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), при цьому розвиваються цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовпевненість).

Регулярний розвиток різних груп м'язів, суглобів і зв'язок посилено розвиває їхні функції та координацію. Фізичне навантаження тренує органи і системи організму (серцево-судинну, дихальну), забезпечує нормальну діяльність рухового апарату, процеси обміну речовин. Щоденне виконання певної кількості різноманітних вправ, прагнення розвинути їх правильно й в заздалегідь наміченому обсязі, без будь-яких послаблень, формує звичку, а далі – потребу твердо дотримуватись правил поведінки. Завдяки цьому зростає дисциплінованість людини, зміцнюється її воля. Фізичне виховання розвиває, удосконалює і виправляє (коригує) організм. За допомогою фізичних вправ можна усунути дефекти постави – викривлення хребта, сутулість, слаборозвинуті м'язи.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей

Формування здорової дитини є одним із найважливіших напрямів сімейного виховання. Адже кожен з батьків бажає, щоб його дитина виросла фізично й психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до фізичного виховання. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей.

Батьки – найперші вихователі. Батьки повинні відповідати перед власною совістю, суспільством, державою за виховання власних дітей. Колись так і було. Сім'я – це суспільство, нація в мініатюрі. Від рівня її культури залежить і рівень культури та вихованості дітей. Саме тут формуються людяність, духовність, гідність, а також повага до матері і батька, бабусі і дідуся, знання свого роду і історичний зв'язок зі своїм народом.

Невипадково народна педагогіка надає першорядного значення виховній атмосфері сім'ї, як основному чиннику формування особистості. В народі можна чути таке: "добра та сім'я, де виростають добрі діти". Цей вислів несе в собі глибокий педагогічний зміст. Цим підкреслюється та особлива роль, яку відіграє у вихованні дітей загальна атмосфера сім'ї, її настрої, звичаї, спрямованість. В народній педагогіці є такий могутній чинник формування особистості, як виховання прикладом: "Добрий приклад кращий за сто слів", "Приклад кращий за правило". У цих висловлюваннях розкривається схильність дитини наслідувати старших брата чи сестру, матір чи батька,

сильнішого чи розумнішого товариша. Це народна виховна практика наслідування за принципом "роби так, як я".

Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується й ставлення до фізичного виховання, до активного використання його засобів у побуті – для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля. Родину зміцнюють загальні справи і турботи, наповнене корисним змістом спільне дозвілля, тому вихователі розцінюють організацію відпочинку не тільки як важливий засіб виховання дитини, але і як засіб зміцнення її здоров'я. Фізичне виховання має велике значення для всієї сім'ї.

Отже, замінити сімейне виховання неспроможна жодна інституція. Сім'я завжди була й залишається природним середовищем первинної соціалізації дитини.

Цілісну систему фізичного виховання дітей дошкільного віку розробив Едуард Станіславович Вільчковський (член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, професор, доктор педагогічних наук). Він наголошує: успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку залежить від поєднання різноманітних засобів, які розподіляються на такі види: фізичні вправи, що застосовуються у гімнастиці, спорті, грі та туризмі; оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічні фактори.

В основу розподілу засобів фізичного виховання за вищезазначеними видами покладено переважно

функціональні можливості кожного з них. Застосування будь-якого з засобів впливає на організм дитини в цілому. Однак кожний з них має свою специфіку, тільки йому притаманний акцентований вплив на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. У фізичному вихованні дошкільників важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад, комплекси загально розвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовуючими процедурами (повітрям або водою), у чистому та добре провітреному залі.

Класифікація фізичних вправ. Під класифікацією фізичних вправ розуміють розподіл їх на групи та підгрупи, виходячи з певної ознаки. Вона полегшує вихователю орієнтування у виборі фізичних вправ для вирішення певних завдань фізичного виховання.

В основу з найбільш загальних класифікацій покладено систему засобів фізичного виховання та методи їх застосування: гімнастика, ігри, спорт та туризм. Кожна з цих груп має свої специфічні ознаки і розподіляється на класифікаційні підгрупи.

Гімнастика - один з найбільш поширених засобів фізичного виховання. Специфічною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби; чітко дозувати фізіологічне навантаження; застосовувати різноманітні вправи з використанням посібників та гімнастичного інвентарю; виконувати вправи під музику.

Основну гімнастику спрямовано на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей, на оволодіння загальними основами рухових дій, виховання моральних, вольових та естетичних якостей. Вона передбачає

найрізноманітніші вправи: з шикування та перешикування, загальнорозвиваючі і на приладах (гімнастична лава, колода, гімнастична стінка та ін.); різні види ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги та ін. Основна гімнастика посідає значне місце в програмах з фізичної культури дошкільних закладів та шкіл. Завдання, комплекси вправ та методика їх проведення конкретизуються відповідно до контингенту тих, що займаються (гімнастика для дошкільнят різних вікових груп, учнів шкіл та ін.).

Гігієнічну гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність дитини.

Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика («зарядка»). Загальнорозвиваючі вправи, які складають її, підбирають так, щоб охопити всі великі м'язові групи, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та покращання інших функцій організму. Гігієнічна гімнастика буває індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома, вранці після сну. Колективна гігієнічна гімнастика проводиться в дитячих садках вранці та після денного сну. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Полегшений одяг дітей не утруднює рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики, душ або купання загартовують організм і мають велике гігієнічне значення.

Лікувальна гімнастика належить до загального комплексу лікувальних засобів. Вона широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла. Лікувальна гімнастика має значну роль у покращанні

загального самопочуття хворих, у підвищенні їх життєвого тону. Вправи лікувальної гімнастики чітко дозуються лікарем і часто поєднуються з фізіотерапевтичними засобами.

Ігри – один з найпоширеніших засобів фізичного виховання. Розрізняють рухливі та спортивні ігри.

До рухливих належать ігри, які містять елементи загально-розвиваючих вправ, ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння тощо. Вони сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на функцію серцево-судинної і дихальної систем. Ігрова діяльність має комплексний характер і будується на поєднанні різних рухових дій (ходьба, біг, стрибки та ін.). Характерною особливістю рухливих ігор є їх велика емоційність.

Туризм – це різноманітні за формою, змістом та тривалістю походи і подорожі, спрямовані на активний відпочинок, пізнання рідного краю, всебічний фізичний розвиток та загартування дітей. З дошкільниками проводяться пішохідні переходи за чітко продуманим, перевіреним та безпечним маршрутом. Під час їх проведення дітей ознайомлюють з природою, з її різноманітними явищами. Це сприяє поширенню та поглибленню знань дитини, розвиває у неї спостережливість, допитливість та дбайливе ставлення до природи.

Спорт ставить високі вимоги до фізичних та морально-вольових якостей людини. Тому він доступний лише після досягнення певного віку та за умови відповідної фізичної підготовки. Починаючи з 5-6 років, деякі діти залучаються до тренувальних занять у дитячо-юнацьких спортивних

школах з таких видів спорту, як плавання, художня та спортивна гімнастика, фігурне катання на ковзанах та ін.

Гігієнічні фактори (режим занять, відпочинок, їжа, гігієна одягу, фізкультурного обладнання та ін.) є своєрідним засобом фізичного виховання. Створення відповідних умов у дошкільному закладі, що задовольняють всі вимоги гігієни, раціональне харчування, особиста гігієна, правильний режим – необхідні умови для нормального розвитку дітей. Важливою умовою гармонійного фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності є правильно організований режим дня. Під режимом слід розуміти певний розпорядок дня, встановлений для життя дошкільників у дитячому садку та в сім'ї, що передбачає правильне чергування різних видів діяльності і відпочинку.

Для дошкільних закладів України пропонується декілька альтернативних програм. Однак, не зважаючи на деяку специфіку кожної з них, розділ "Фізична культура" цих програм складено з урахуванням основних принципів, які обґрунтовано у концепції суспільного дошкільного виховання: створення у дитячому садку оптимального режиму рухової активності, виховання дітей у процесі активної діяльності з метою всебічного та гармонійного розвитку.

Найкращі наслідки у вихованні дітей дошкільного віку може дати співпраця родини і дитячого садочка. Це дозволяє дотриматись єдності в напрямках і методах виховання.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей

Сім'я займає особливе місце у вихованні дитини від народження до вступу в школу. Вона здійснює головну функцію – всебічне виховання своїх дітей, що є не тільки їх особистою справою, а й суспільним обов'язком.

Науковими дослідженнями (Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковського, Т.І. Осокіна, В.А. Шишкіна та ін.) встановлено, що в багатьох сім'ях організація та зміст фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам. На превеликий жаль, доводиться відмічати недостатнє уявлення деякими батьками значення правильного режиму життя дитини в сім'ї, оптимального перебування її на свіжому повітрі. Вони вважають, що заняття фізичними вправами – це непотрібні пустощі і не розуміють їх значення для зміцнення здоров'я дітей. Значна частина батьків впевнена, що основи фізичної культури повинні закладатися у дитячому садку або школі, знімаючи при цьому з себе відповідальність за фізичне виховання дітей у сім'ї.

Турбота про здоров'я та всебічний фізичний розвиток дитини починається з організації здорового способу життя в сім'ї. До нього відносять: позитивний психологічний клімат у сім'ї, доброзичливе ставлення батьків одне до одного та до дитини; раціональне харчування, систематичне застосування фізичних вправ та запровадження загартовуючих процедур, посильна трудова діяльність дитини, а також негативне ставлення батьків до алкоголю та паління.

Ефективність організації фізичного виховання для дитини починається з режиму дня, який значною мірою залежить від домашнього побуту, від тієї атмосфери, що

панує в сім'ї, особливо від взаємин дорослих і дітей. З цього приводу А.С. Макаренко писав, що "сталість режиму, його точність і обов'язковість у великій небезпеці, якщо батьки самі ставляться до цього нещиро, живуть безладно, не дотримуються ніякого режиму, а від дітей вимагають його виконання". Проблема запровадження фізичної культури в повсякденний побут може бути реалізована лише за умови прилучення дитини до її засобів, починаючи з раннього дитинства. Звичка та потреба до щоденних занять фізичними вправами формуються у дитячі роки і зберігаються протягом усього наступного життя людини. У деяких сім'ях батьки виготовляють портативне спортивне обладнання (кільця, канат, трапецію, перекладину та ін.), яке має назву "домашній стадіон або спортивний куточок".

Приклад батьків – кращий метод переконання дітей у користі фізичної культури. Якщо дорослі (батько, мати, старші брати та сестри, дідусь або бабуся) виконують ранкову гімнастику, показуючи дитині, як правильно робити загальнорозвиваючі вправи, здійснюючи при цьому загартовуючі процедури, то це краще будьяких балачок про значення її для зміцнення здоров'я. Дитина переконується в її користі, тому що бачить, що гімнастикою займаються рідні їй люди, яких вона любить.

Фізичні лінощі дорослих, просиджування годинами біля телевізора, звичка до побутового комфорту, міського транспорту, боязкість простуд – все це, як вірус, передається дітям. А потім батьки запитують, чому син або донька такі мляві, бліді, непристосовані до фізичних вправ та навантажень, чому в них часто болить голова, погана постава та ін. Аналіз причин, які призвели до такого стану, свідчить, що діти не завжди бачать у своїх батьках зразок, гідний для наслідування. Серйозний підхід до організації

фізичного виховання дитини в сім'ї дозволяє сформувати у неї звичку та потребу до систематичних занять фізичними вправами. Відсутність цієї потреби у людини слід розглядати як значний недолік у її вихованні.

Батькам необхідно пам'ятати, що діти, які систематично займаються фізичною культурою, стають не тільки більш здоровими, міцними та загартованими, а й самостійними, рішучими, сміливими, більш наполегливими для досягнення поставленої мети, вони легше входять у дитячий колектив і швидше засвоюють трудові навички.

Фізичний розвиток у молодшому шкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим, для цього використовуються різноманітні форми роботи спеціалістів з фізичної культури з батьками:

- Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах. Ці виступи можуть торкатись ролі сім'ї у фізичному вихованні дітей, засобів фізичного виховання в родині, завдань, що стояли перед дітьми в зв'язку із сезоном, зміною навчальних програм тощо. Із цих питань бажані не тільки виступи вчителя, а й лікарів фізкультурного диспансеру, дитячої поліклініки. Усі лекції, доповіді, бесіди повинні закінчуватися практичними порадами.

- Батьківські конференції рекомендується проводити один раз на рік. Вони націлені на розв'язання окремих питань, а також покликані показати існуючу практику фізичного виховання, досвід конкретних сімей. При цьому важливе значення мають професійний аналіз і оцінка досягнутих успіхів. Концентруючи увагу батьків на актуальних питаннях фізичної культури й шляхах їх практичної реалізації в сім'ї, конференція сприяє громадському визнанню і поширенню передового досвіду

кращих сімей, спонукає батьків до активнішої виховної діяльності. На конференціях демонструють слайд-фільми, фотомонтажі, а часом і короткометражні фільми з коментарями спеціалістів, лікарів, батьків. Доцільно використовувати також показові виступи дітей.

– Протягом року повинні проводитися три-чотири відкритих заняття для батьків. Фахівець з фізичної культури бере активну участь в складанні планів спортивних заходів, що до заохочення та мотивації і їх реалізації. Він присутній на заняттях, консультує вчителів і вихователів. Обговорюються питання раціонального режиму дня і здорового побуту дітей, ранкової гімнастики і загартування організму, а також шляхи виховання любові до фізичного навантаження. Важливе значення має особистий приклад батьків, зокрема спільні заняття фізичними вправами у вихідні дні. На класних заняттях радимо ділитися досвідом кращих сімей, організовувати обмін досвідом з питань фізичного виховання дітей.

– Ефективною формою роботи є організація участі батьків у змаганнях сімейних команд. Тут створюються сприятливі умови не тільки для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я всіх учасників, а й для виховання правильних відносин у сім'ї (між молодшими і старшими дітьми, хлопцями і дівчатами, батьками і дітьми). Так, спільна участь батьків і дітей в спортивній боротьбі створює атмосферу свободи, взаємної поваги, стимулює систематичні заняття фізичною культурою. Основу сімейних змагань становлять естафети і командні ігри з почерговими діями учасників, де результати кожного члена сім'ї підсумовуються й таким чином впливають на розподіл місць. Це підвищує відповідальність і спонукає готуватися до наступних стартів. Такі змагання можуть бути частиною

спортивно-художнього свята, днів здоров'я або самостійних занять під час відпочинку.

— Велику користь можуть принести відкриті заняття для батьків слабо підготовлених дітей. Ці уроки наочно показують, які вправи варто виконувати в домашніх умовах, які методичні прийоми можна при цьому використовувати. Кожен батько і мати мають змогу самостійно оцінити рівень фізичної підготовленості своєї дитини та її однолітків, зробити відповідні висновки.

— Озброїти батьків знаннями і практичними уміннями допоможуть виступи лікарів і вчителів. Тут можна також організувати постійно діючі консультації, влаштовувати вечори запитань і відповідей, зустрічі з цікавими людьми, що пропагують фізичну культуру і спорт як засіб оздоровлення і профілактики захворювань. Дієвою формою поширення відповідних знань серед батьків є тематичні виставки. Вони наочно показують користь занять фізичними вправами, популяризують методику самостійних занять. Тематика виставок може бути найрізноманітнішою, наприклад, "Постава дітей і методи її формування". На малюнках і схемах можна показати види порушення постави й пояснити причини їх виникнення, розповісти про можливі негативні наслідки порушення постави (короткозорість, порушення пропорцій розвитку тіла, відхилення у функціонуванні органів і систем), про заходи профілактики.

Водночас необхідно пам'ятати, що один формальний, незмістовний захід може перекреслити всю роботу, як батьків і вчителя-вихователя, так і вчителя фізичної культури, поставити під сумнів авторитет предмета з фізичного виховання.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей
можна згрупувати таким чином:

- створення необхідних матеріально-технічних умов для занять вдома;
- контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гімнастики і домашніх завдань;
- особиста участь в змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках;
- організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання й в школі;
- виконання обов'язків громадських тренерів і суддів.

Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання дітей можливе лише за умов спільних та погоджених дій школи і сім'ї (при цьому сім'я – це не тільки батько і мати, а й дідусь і бабуса, брат і сестра). Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють сім'я і навчальний заклад разом. Щодо формування в дітей звички з розумінням проводити дозвілля, гігієнічних навичок, то тут головну роль відіграє сім'я.

Вплив фізичного виховання на організм дітей

Фізична активність є головним стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, запорукою нормального розумового і фізичного вдосконалення дитини. Фізичні вправи сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи і внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше та більш глибоко пізнати оточуючий світ. Фізичні вправи укріплюють здоров'я і загартовують організм,

роблять дітей більш організованими, вольовими та цілеспрямованими. Таким чином, достатня рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку організму і особистості дітей. Наукові спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних дітей шкільного віку, особливо міських поселень, спостерігається дефіцит рухової активності в режимі дня. Якщо у 80-ті роки довільна рухова активність (хода, біг, ігри) у дітей займали 19-22 % активного часу доби, то в наш час це складає тільки 13-18 % денного часу, із них на організовані форми фізичного виховання відводиться лише 1-3 % часу. Встановлено також, що спільна рухова активність школярів знижується від молодших класів до старших, причому вона в різних навчальних чвертях не однакова. Особливо мала фізична активність дітей взимку.

Спостереження свідчать, що до 82-85 % денного часу більшість сучасних учнів знаходяться у статичному положенні, сидячи за партою чи робочим столом. Це негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, обмежує вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем організму дитини. В результаті малорухомості (гіпокінезії) у дітей можуть проявлятися неадекватні реакції серця на навантаження, може зменшуватись життєва ємність легень, сповільнюватись моторний розвиток та розвиток фізичної і розумової працездатності. У дітей з малорухомим способом життя зменшуються загальні показники навчальних досягнень, більш виразно проявляються ознаки стомлення і перевтомлення: знижується увага, збільшується час мислення, послаблюється пам'ять, погіршується координація рухів. У багатьох школярів спостерігається порушення постави, а у деяких – викривлення хребта

(кіфози, сколіози і т. д.) через слабкість м'язів. Недостача рухів в житті дітей молодшого шкільного віку є однією з причин появи зайвої ваги майже у кожного четвертого – п'ятого сучасного школяра. До негативних проявів гіпокінезії, в комплексі з іншими факторами, відноситься зниження і так недостатньо розвинутої до 13-14 років імунної активності організму дітей до застудних, інфекційних та інших захворювань. Потрібно також враховувати несприятливий вплив гіподинамії на загальні показники росту і розвитку організму дітей.

З метою подолання негативного впливу гіподинамії необхідно, перш за все, сприяти широкому раціональному застосуванню фізичних вправ в проміжку між уроками, та рухливих ігор під час занять. Після занять у школі обов'язково необхідно передбачати час для активного відпочинку, для занять фізичними вправами і іграми на відкритому повітрі як виконання домашніх завдань. Це заспокоює і укріплює нервову систему, знімає напругу, створює бадьорість, сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, підвищує успішність навчання школярів і як наслідок, запобігає малорухомості (гіпокінезії).

Недостатньо мотивоване фізичне виховання батьків призводить до нехтування ними і їхніми дітьми: ранковою гігієнічною гімнастикою, уроками фізичної культури, іграми і прогулянками на свіжому повітрі, заняттями у спортивному залі. Це приводить до того, що вже в середині навчального тижня діти більше втомлюються і знижують активність навчання відносно тих, хто впроваджує раціональну фізичну активність. Прагнення деяких батьків відгородити дитину від фізичної культури і зосередити її зусилля лише на навчанні не сприяє гармонійному розвитку

організму дітей і утворює неправильні стереотипи поведінки на все майбутнє життя.

Рухова активність може давати найбільший ефект лише тоді, коли заняття фізичними вправами і іграми дозуються за часом і інтенсивністю, а також враховуються вікові і індивідуальні особливості організму дітей та місце їх проведення.

Оптимальний руховий режим дітей повинен складатися з ранкової гімнастики, рухливих ігор на шкільних перервах, уроків фізичної культури, активного відпочинку на повітрі після обіду, занять в гуртках і спортивних секціях, організованих занять фізичними вправами і іграми в оздоровчо-фізкультурних комплексах за місцем проживання, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні і канікули. Тільки комплексне впровадження всіх вказаних вище заходів рухового режиму дітей може принести бажаний результат — виховання фізично і розумово розвинутих та здорових людей.

Вплив фізичних вправ. При правильній методиці проведення фізичних вправ подразнення рецепторів тканин, що беруть участь у русі, викликає рефлексорно-трофічну перебудову тканинних процесів. Систематичні заняття фізичними вправами створюють центральній нервовій системі потужну домінанту.

В результаті постійного продумування і повторення вправ виникає модель майбутньої дії, що значно полегшує виконання наступних рухових дій. При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізичною культурою, відбувається різне збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. В зв'язку з цим

покращується перетворення інформації і розвиток пристосувальних реакцій організму, підвищується розщеплення запасів глікогену в печінці і м'язах, викликаючи утворення глюкози – енергетичного матеріалу, необхідного працюючим м'язам. Розщеплення глюкози в скелетних м'язах супроводжується різним посиленням окислювальних процесів. Цьому сприяє розширення простору бронхів і посилення легеневої вентиляції, викликане дією адреналіну.

Систематичне використання фізичних вправ покращують нервову регуляцію дихальної системи, сприяють підвищенню окисно-відновних процесів за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, формуванням його повноцінного ритму, використанням допоміжних дихальних механізмів (екскурсія грудної клітки і діафрагми - різниця окружності грудної клітини між вдихом і видихом), еластичність легень, тонус міжреберних м'язів) насичення артеріальної крові киснем. У підсумку, фізичні вправи допомагають росту і розвитку організму, формуванню правильної постави, м'язового апарату, покращують роботу всіх функцій організму, підвищують рівень працездатності та покращують імунітет, що є основою відповідного рівня здоров'я.

Контрольні запитання

1. Яку роль відіграє сім'я у фізичному вихованні дітей?
2. Що входить в щоденний режим дня дошкільнят?
3. Яким чином фізичне виховання впливає на організм дітей?
4. Яку роль відіграють батьки в організації фізичного виховання дітей?

Завдання для самостійної роботи

1. Розкрийте види фізичної діяльності для дітей в залежності від їх віку, після навчального часу або на протязі вихідного дня.
2. Опишіть роль батьків в організації фізичного виховання їх дітей.

Основна література

1. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – К., 2008. – 128 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Суми : Університетська книга, 2005. – 425 с.
3. Гаркова Н. Знову про здоров'я наших дітей / Н. Гаркова // Початкова освіта. – 2001. – № 19
4. Полієвський С. А. Фізкультура і загартовування в сім'ї / С. А. Полієвський, О. П. Гук. – М. : Медицина, 2004. – 80 с., Мул (Наук. попул. мед. література. Фізкультура і загартовування).

Додаткова література

5. Селіванов В. С. Основи загальної педагогіки : теорія і методика виховання / В. С. Селіванов. – М., 2000.
6. Станкін М. І. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання. – М., 1998. ч. 1
7. Ковальов Л.М. Спорт в сімейному вихованні дітей / Л.М. Ковалев., 1999р. – 328 с.
8. Нечаєва А.Б. Сім'я і спорт / А.Б. Нечаєва., 1998р. – 376 с.
9. Реймерс Н.Ф. Спорт в сучасній сім'ї / Н.Ф. Реймерс.: Дрофа, 2004р. – 532 с.

2.4.2. Основи психогігієни

Психогігієна як наука

Предмет і завдання психогігієни. Психогігієна – сучасна наука, що вивчає проблему психічного здоров'я та впливу на нього різноманітних факторів навколишнього середовища:

- ✓ розробляє заходи, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я, чинники й умови довкілля, які впливають на психічний розвиток і психічний стан людини;

- ✓ формує рекомендації зі збереження і зміцнення психічного здоров'я для забезпечення гармонійного і духовного розвитку особистості.

Психогігієна як наукова галузь вивчає стан нервово-психічного здоров'я населення, його динаміку у зв'язку з впливом на організм людини різних чинників зовнішнього середовища (природних, виробничих, соціально-побутових) і розробляє на підставі цих досліджень науково обгрунтовані заходи активної дії на середовище та функції людського організму для створення найбільш сприятливих умов збереження і зміцнення здоров'я людей. Якщо ще до недавнього часу обов'язком гігієни як науки було переважно вивчення дії зовнішніх чинників на соматичне здоров'я людини, то нині предметом її головних турбот постає аналіз впливу середовища на нервово-психічний статус населення і насамперед молоді.

Психогігієнічні заходи реалізують не лише психологи та лікарі, але й педагоги, вихователі, соціальні працівники.

Основні завдання психогігієни:

- ✓ створення сприятливих умов для формування гармонійно розвинутої особистості;

- ✓ формування навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров'я;
- ✓ розроблення психопрофілактичних заходів, спрямованих на запобігання нервово-психічним порушенням;
- ✓ моніторинг психічного здоров'я населення;
- ✓ розроблення та впровадження заходів з оптимізації розумової праці й забезпечення активного творчого довголіття.

Відповідно до завдань *предметом психогігієни* є:

- ✓ дослідження і систематизація критеріїв психічного здоров'я;
- ✓ наукове обґрунтування та запровадження психопрофілактичних й реабілітаційно-корекційних заходів для збереження психічного здоров'я різних верств населення.

Психогігієнічні заходи мають практичне значення не тільки стосовно психогенних захворювань, неврозів, психопатій, але й щодо різних соматичних захворювань. Так, дотримання вимог психогігієни відіграє важливу роль у запобіганні інфарктам, розвиткові гіпертонічної хвороби, виразкової хвороби шлунку, цукрового діабету тощо. Загально відома роль психогігієни в профілактиці алкоголізму, наркоманії і деяких видів психозу.

У продовженні останніх років зростає кількість так званих хвороб "цивілізації". До них зараховують нервово-психічні розлади, нейродерміти, ішемічну хворобу серця, гіпертонічну хворобу, виразкову хворобу шлунку і дванадцятипалої кишки, алкоголізм, наркоманію тощо. Вивчення факторів ризику й причини виникнення цих хвороб доводить, що дуже часто у їхній основі лежить психоемоційне напруження. Виникнення останнього

здебільшого залежить від психологічних характеристик особистості, адже на одну й ту ж психотравмуючу ситуацію люди реагують по-різному. Тобто ті або ті соціальні умови життя і психологічні особливості людини можуть сприяти або запобігати виникненню хвороби. Це актуалізує проблему психологічної грамотності населення, особливо молодого покоління, без чого важко зберегти фізичне й психічне здоров'я.

У психологічних дослідженнях описано типи особистостей, у яких найчастіше виникають хвороби серця, шлунку, судин тощо. Але людина не народжується з тими чи іншими особистими даними, вони формуються в процесі життя, виховання й навчання. Отже, проблеми профілактики будь-яких захворювань, виховання здорового покоління неможливо розв'язати не враховуючи індивідуальні особливості людини.

Психічне здоров'я, внутрішня досконалість, гармонійна система взаємин із навколишнім світом закладаються ще в дитячому та юнацькому віці, тому профілактичні психогігієнічні рекомендації й заходи є найбільш продуктивними, якщо вони реалізуються в молодому віці.

До найбільш важливих рекомендацій, спрямованих на збереження й зміцнення психічного здоров'я студентів, належать такі:

- ✓ правильна організація й дотримання режиму дня;
- ✓ гігієнічна організація навчального навантаження;
- ✓ інтеграція фізичної й розумової діяльності в навчально-виховному процесі університету;
- ✓ запобігання психотравмувальним ситуаціям у ВНЗ.

Дотримання цих психогігієнічних рекомендацій створює умови для зміцнення психічного здоров'я та оптимізації працездатності молоді.

Розділи психогігієни та взаємозв'язок з іншими науками.

На кожному віковому етапі розвитку людини формування особистості залежить від її здатності засвоїти в процесі виховання і навчання норми суспільної поведінки. Неабияку роль при цьому відіграють міжособистісні взаємини в різних сферах життя та діяльності. Це потребує психогігієнічних заходів у різних видах діяльності, що й зумовлює виокремлення розділів психогігієни.

У психогігієні розрізняють такі ***розділи***:

- вікова психогігієна;
- психогігієна праці;
- психогігієна навчання і виховання;
- психогігієна побуту;
- психогігієна сім'ї і статевого життя;
- психогігієна спорту;
- психогігієна колективного життя.

Вікова психогігієна. Цей розділ включає психогігієнічні дослідження і рекомендації, що стосуються насамперед дитячого і літнього віку, оскільки відмінності в психіці дитини, підлітка, дорослої і літньої людини суттєві. Психогігієна дитячого віку повинна базуватися на особливостях психіки дитини і забезпечувати гармонію її формування. Необхідно враховувати, що нервова система дитини, яка формується, чуйно реагує на щонайменші фізичні і психічні дії, тому велике значення набуває правильне й чуйне виховання дитини. Основними умовами виховання є:

- розвиток і тренування процесів гальмування;
- виховання емоцій;
- навчання долати труднощі.

Психогігієнічні проблеми мають свою специфіку у літньому і в похилому віці, коли на фоні зниження інтенсивності обміну речовин зменшується загальна працездатність, функції пам'яті й уваги, загострюються характерологічні риси особистості. Психіка літньої людини стає більш вразливою до психічних травм, особливо хворобливо особа переносить руйнування стереотипу.

Підтримці психічного здоров'я в літньому віці сприяє дотримання загально гігієнічних правил і режиму дня, прогулянки на свіжому повітрі, легка праця.

Психогігієна праці й навчання. Велику частину часу людина присвячує трудовій діяльності, тому важливе значення має емоційне ставлення до праці. Вибір професії – відповідальний крок у житті кожної людини, з огляду на це необхідно, аби обрана професія відповідала інтересам, здібностям і підготовленості особистості. Лише при цьому праця може приносити позитивні емоції: радість, моральне задоволення і, зрештою, психічне здоров'я.

У психогігієні праці важливу роль відіграє промислова естетика: сучасні форми машин; зручне робоче місце, гарно оформлене приміщення. Доцільно обладнувати на виробництві кімнати відпочинку і кабінети психологічного розвантаження, що зменшують втому і поліпшують емоційний стан тих, хто працює. Вагоме значення має психогігієна розумової праці, що пов'язана з високою витратою нервової енергії, оскільки відбувається мобілізація уваги, пам'яті, мислення, творчої уваги. Люди шкільного і студентського віку тісно пов'язані з навчанням. Неправильна організація занять може спричинити перевтому і навіть зрив, що особливо часто настають в період іспитів. Тут велике значення має розроблення диференційованих норм розумової праці. Для людей

розумової праці відпочинок потрібно поєднувати зі спортом, посиленою фізичною працею, прогулянками.

Психогігієна побуту. Велику частину часу людина проводить, спілкуючи з іншими людьми. Добре слово, дружня підтримка сприяють бадьорості, гарному настрою. І навпаки, грубість, різкий і зверхній тон можуть зумовити психотравму, особливо у недовірливих, чутливих людей.

Дружній і згуртований колектив створює сприятливий психологічний клімат. Люди, які "все приймають дуже близько до серця", звертають надмірну увагу на дрібниці, не вміють гальмувати негативні емоції. Їм слід виховувати в собі правильне ставлення до неминучих у повсякденному житті труднощів. Для цього необхідно навчитися правильно оцінювати те, що відбувається, керувати своїми емоціями, а коли потрібно, пригнічувати їх.

Психогігієна сім'ї і статевого життя. Сім'я є групою, у якій закладаються основи особистості, відбувається її початковий розвиток. Характер взаємин між членами сім'ї істотно впливає на долю людини і тому має життєву значущість для кожної особистості та для суспільства в цілому.

Сприятлива атмосфера в сім'ї створюється за наявності взаємної пошани, кохання, дружби, спільних поглядів. На формування стосунків у сім'ї впливає емоційне спілкування, взаєморозуміння, поступливість. Така обстановка сприяє створенню щасливої сім'ї – неодмінної умови правильного виховання дітей.

Психогігієна колективного життя. Взаємостосунки людей у сім'ї, на виробництві, у шкільному класі, студентській групі, гуртожитку й інших колективах порушують питання про тісний зв'язок інтересів людини з інтересами оточення. До завдань психогігієни колективного

життя зараховують: організацію психологічної служби, планування та впровадження заходів із підтримки здоров'я та працездатності співробітників, з оптимізації режиму дня, навчання й відпочинку, створення кабінетів психоемоційного розвантаження тощо. У розв'язанні таких проблем велика роль належить психологам, психіатрам і медичним працівникам.

Психогігієна як наука тісно пов'язана з медико-біологічними та психолого-педагогічними науками. Для психогігієнічних рекомендацій використовують знання з фізіології ВНД (вищої нервової діяльності), психології, педагогіки, гігієни дітей і підлітків та ін.

Психогігієна має спільне з психологією здоров'я. Поняття "психологія здоров'я" значно ширше, ніж психогігієна. Психологія здоров'я включає теорію і практику запобігання розвитку різних захворювань (як нервово-психічних, так і соматичних).

В окремих питаннях, зокрема у формуванні, збереженні й зміцненні психічного здоров'я індивіда, психогігієна пов'язана з інтегративною наукою — валеологією, предметом якої є індивідуальне здоров'я людини.

Формування психогігієнічної позиції педагога.

В умовах реформування освіти виконання завдань навчально-виховного процесу потребує певного рівня здоров'я та працездатності учня. Саме педагог, оптимізуючи навчально-виховний процес, дбаючи про збереження психічного здоров'я учня, повинен використовувати знання фізіології, гігієни, психології навчальної діяльності. Адже без знання основних психофізіологічних особливостей та закономірностей розвитку дитини важко досягти високої навчально-

пізнавальної діяльності та оптимальної працездатності на кожному етапі навчання.

Особистість педагога – інструмент педагогічного впливу на учнів та вихованців, що зумовлює необхідність постійного руху до набуття ним нових рівнів досконалості. Тому від особистості вчителя та рівня його професійної підготовки багато в чому залежатиме формування, збереження і зміцнення фізичного та духовного здоров'я молоді.

Наприкінці 20-х років XX століття Ф.Д. Загубіним були сформульовані *психогігієнічні вимоги до педагогічної професії*, які не втратили своєї актуальності й сьогодні. *До них належать:*

- *фізичні якості педагога:* міцне здоров'я, достатньо гучний, витривалий голос, що має властивість не стомлюватися, не змінювати тембру і висоти;

- *психофізичні якості:* особлива витривалість нервово-психічної сфери, бажана точність і рівномірність рухів, здатність до розбірливого мовлення, не дуже швидкого, уміння пристосовуватися до особливостей сприймання матеріалу учнями, уміння точно виражати свої почуття й уявлення шляхом жестів, міміки та зміни голосових засобів;

- *інтелектуально-вольові якості:* володіння активною увагою, уміння зосереджувати увагу на одному предметі, не відволікаючись через навколишні враження; здатність у разі потреби зосереджувати увагу водночас на декількох предметах; потужний опір навіюванню та відсутність здатності до автоматизму;

- *сприймання* повинно вирізнятися швидкістю й багатоманітністю. Утримування сприйнятого – тривале, правильне й широке; педагог повинен запам'ятовувати

зовнішність учнів, неопосередковані (абстрактні) знаки й символи (пам'ять на імена, цифри, букви тощо).

Відтворення має бути точним і швидким. Уміння спостерігати за поведінкою дітей і швидко комбінувати, тобто пов'язувати думки й уявлення, які повинні бути доцільні, глибокі й оригінальні. Потрібно демонструвати виражену здатність до абстракції. Фантазія – жива, зі схильністю до творчості. Педагог не повинен мати жодної з форм збудливості нервово-психічної сфери, виявляти негативних емоцій (він повинен уміти вгамувати гнів, бути чутливим до болю і недоліків), вдаватися до швидкої зміни настрою тощо. Натомість мають переважати приємні емоції та гарний настрій. Слід спрямувати свої інтереси на природу, дітей і суспільні питання. Темп роботи його швидкий, без ознак втоми, з умінням використовувати вправи.

– *Чуттєва сфера*: важливо вміти вгамовувати будь-який мимовільний рух, особливо пов'язаний із негативними емоціями. Педагог повинен уміти добре розрізняти барви, диференціювати шуми, найменші коливання температури шкіри.

Наведені психогігієнічні рекомендації до особистості педагога визначають його професійну позицію щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я молоді. У зв'язку з цим педагогові особливо необхідні знання з психогігієни.

Педагог повинен не тільки спрямовувати свою професійну діяльність на навчальну роботу учнів, але й впливати на їхній інтелектуальний, емоційний, розумовий і фізичний розвиток. Без знань психогігієни навчання й виховання неможливо розв'язати цю проблему, адже тільки в разі створення сприятливих умов і комфортного

психологічного мікросередовища може розвиватися особистість.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте психогігієну як науку.
2. Назвіть основні завдання психогігієни.
3. У чому полягає психогігієнічна позиція педагога?

Завдання для самостійної роботи

1. Розкрийте суть психогігієни в житті людини.
2. Вкажіть взаємозв'язок психогігієни з іншими науками.
3. Розкрийте як психогігієна впливає на педагогічну діяльність.

Основна література

1. Ботівець С. І. Педагогічна психогігієна. Теорія та методики. / С. І. Ботівець. – Л., 2000. – 290 с.
2. Коцун Н.І. Психогігієна : навч. посіб. / Н. І. Коцун, Л.С. Гармаш. – Чернівці : Книги – ХНУ, 2005. – 308 с.

Додаткова література

3. Методика психодіагностики в спорті. / Под ред. В. Л. Марищука. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
4. Психорегуляція в підготовці спортсменів / Под ред. В. П. Некрасова, Н. А. Хударов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

2.4.3. Міжнародний рух "спорт для всіх"

У травні 1949 року міністерствами іноземних справ 10 європейських країн – учасниць НАТО засновано нову економічну спілку – Раду Європи. У січні 1962 року в ній утворено спеціальну структуру з питань культурного співробітництва, а у 1966 році – прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, девізом якої стали слова "Спорт для всіх". Мета

руху – залучення якомога більшої кількості населення різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку. Рада Європи виступає як орган, що здійснює загальну координацію, формування спільної програми, планування. Вона виконує три основні функції:

- створює умови для обміну інформацією з питань розвитку руху "Спорт для всіх" між країнами-учасницями;
- надає консультативну допомогу;
- ініціює здійснення спільних європейських акцій в різних аспектах руху "Спорт для всіх".

Особлива увага Ради спрямована на обмін інформацією, експериментальними даними й досвідом визначення спортивної політики, практичного здійснення програм "Спорт для всіх".

Основні цілі міжнародного руху "Спорт для всіх": пошук шляхів до запобігання процесу фізичної деградації людини, формування свідомої потреби щоденних занять фізичними вправами, постійна і ефективна пропаганда занять фізичною культурою (спортом) серед населення, реклама здорового способу життя.

Міжнародний рух "Спорт для всіх" як форма активних занять фізичною культурою й підвищення рухової активності населення

В ситуації яка сталася в Українському масовому спорті Кабінетом Міністрів України була прийнята Постанова від 18 січня 2003 року № 49 "Про утворення центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в регіонах України. Відповідно до цієї Постанови в Україні створено понад 200 центрів з яких 24 обласного значення.

Центри, є спеціально-уповноваженими закладами фізичної культури і спорту, які здійснюють діяльність

шляхом залучення різних груп населення до занять фізичною культурою, проводять систематичну діяльність щодо залучення громадян до рухової активності шляхом поліпшення організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи за місцем проживання та у місцях відпочинку населення і пропаганди здорового способу життя.

Основні заходи центру:

- Всеукраїнські масові спортивні заходи для дітей "Спорт для всіх у кожному дворі". Проходять під час літніх шкільних канікул у спортивних та оздоровчих таборах для дітей шкільного віку. Мета заходу: сформувати потребу у дітей шкільного віку до систематичних занять руховою активністю шляхом проведення різноманітних спортивних ігор та конкурсів.

- Всеукраїнські масові спортивні заходи "Спорт для всіх – радість життя". Проходить 1 жовтня у всіх областях України з нагоди Міжнародного дня людей похилого віку. Метою даного заходу є продовження активного довголіття засобами фізичної культури і спорту та ознайомлення людей похилого віку з формами проведення фізично-активного дозвілля.

- Всеукраїнський фестиваль "Мама, тато, я – спортивна сім'я". Проходить у всіх областях України. Фінал фестивалю проводиться 15 травня з нагоди Міжнародного дня сім'ї. Фестиваль покликаний привернути увагу громадськості до проблем формування родинних традицій до занять фізичною культурою та спортом, зміцнення психологічних та емоційних стосунків в сім'ї шляхом об'єднання зусиль для досягнення спільних цілей, а також спонукання батьків на особистому прикладі заохочувати

дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

- Всеукраїнські масові спортивні заходи серед дошкільнят "Веселі старты". Проходять у всіх регіонах України 1 червня з нагоди Міжнародного дня захисту дітей. Метою заходу є формування усвідомлення потреби у дітей користі регулярної рухової активності та ознайомлення з різноманітними видами спорту. В рамках проведення заходів відбувається яскраве дитяче свято з конкурсами, спортивними естафетами і, звичайно ж, із подарунками та солодощами.

- "Олімпійський день бігу". Проходить 23 червня на теренах України. Це всеукраїнський спортивно-видовищний захід організований з ініціативи Міжнародного олімпійського комітету. Він направлений на популяризацію спорту, здорового способу життя, поширення ідей олімпізму та розвитку олімпійського руху в Україні. У Олімпійському дні бігу беруть участь представники органів державної влади та громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, члени спортивно-оздоровчих клубів, спортсмени, ветерани спорту, тренери, спортивні фахівці, особи що мешкають в Україні незалежно від раси, національності та громадянства.

- Всеукраїнський спортивно-мистецький тур "Спорт для всіх – гармонія життя!" Проходить у серпні в різних містах України та присвячений Дню Незалежності України. Метою заходу є популяризація заняття різними проявами фізичної активності та залучення пересічних громадян до занять масовими видами спорту. Всеукраїнський тур "Спорт для всіх – гармонія життя!" передбачає участь відомих спортсменів, музикантів, творчої та спортивної молоді. Ці виступи покликані привернути увагу широких верств

населення до занять фізичною культурою та спортом, як одного з чинників гармонійного розвитку людини.

- Всеукраїнська велосипедна естафета "Спорт для всіх єднає Україну!" Проходить у вересні з нагоди Дня фізичної культури та спорту. Велоестафета охоплює всі регіони України та проходить за трьома маршрутами одночасно (південний, західний та східний). У містах та селах, через які проходить велоестафета, на центральних площах, велоколону урочисто вітають тисячі прихильників здорового способу життя. Кожна команда пронесе по території України прапор своєї області і встановить його в м. Києві під час святкування Дня фізичної культури і спорту. Встановлюючи прапор своєї області в центрі столиці, кожен учасник не тільки відчуває гордість за себе й своїх друзів, з якими він подолав таку велику відстань, але й вдячність численним вболівальникам, які допомагали їм долати труднощі й перешкоди, супроводжували своєю підтримкою протягом всієї подорожі.

- Всеукраїнський студентський спортивний фестиваль. Проходить з 1992 року у вересні-жовтні у м. Львів. Метою фестивалю є збереження та зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді України. Програма фестивалю складається з 9 видів спорту, конкурсу графіті, круглих столів з проблем молоді, відвідування музеїв і театрів міста.

- "Козацькі розваги". Проходить у всіх областях України. Фінал фестивалю проводиться в червні під час проведення свята Івана Купала у м. Чернігові. Метою заходу є відродження історико-культурних традицій, формування духовності українського народу, шляхом залучення широких верств населення України до занять

фізичною культурою та спортом і пропаганда здорового способу життя. Кожен учасник цієї унікальної культурної події може краще відчувати і зрозуміти дух та душу українського народу, його культуру та потенціал, побачити українські традиції та відчувати весь колорит цього свята.

У 2013 році Всеукраїнський центр ФЗН "Спорт для всіх" став членом міжнародної асоціації TAFISA.

Міжнародна асоціація спорту для всіх – міжнародна асоціація сприяння розвитку масового спорту, TAFISA (англ. The Association For International Sport for All, TAFISA) — міжнародна організація, діяльність якої спрямована на заохочення фізичної активності заради здоров'я, радості, соціальної взаємодії, інтеграції та спілкування людей у всьому світі. TAFISA є провідною організацією в світовому русі масового спорту, що нараховує понад 200 членів і 130 країн-учасників. Заснована в 1991, в 2005 відкрився професійний офіс у Франкфурті-на-Майні. Керівник: Президент Dr. Kang-Too LEE.

Досвід організацій оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах

Зарубіжні країни, залучені до міжнародного руху "Спорт для всіх", мають цікавий та різноманітний досвід організації оздоровчої діяльності.

У США Президентська Рада з фізичної підготовки і спорту сприяє розповсюдженню в країні руху, "Спорт для всіх". За останні 25 років країною прокотився шквал, "оздоровчих бумів", які спричинили активізацію оздоровчого бізнесу. Президентська рада є координаційним центром, який скеровує діяльність навчальних закладів, клубів, центрів активного відпочинку, підприємств, популяризує спортивно-оздоровчу роботу серед населення. У 1984 році Президентською Радою прийнято рішення про

проведення щорічних загальнонаціональних тижнів перевірки фізичної готовності населення. У 1985 році Конгрес США прийняв закон про підготовку спеціалістів у галузі формування навичок здорового способу життя.

Окрім Президентської Ради, за спортивно-оздоровчу роботу відповідають: державні департаменти освіти, державна агенція охорони здоров'я та інші. Працюють також понад 30 напівдержавних організацій, які здійснюють керівництво спортивно-оздоровчою діяльністю: асоціації, союзи, об'єднання. Прикладом таких організацій є Американський союз здоров'я, фізичної підготовки й активного відпочинку, національна асоціація активного відпочинку на виробництві. Активну роль в проведенні оздоровчої роботи серед населення відіграють громадські організації бойскаутів, герлскаутів та інші.

Урядові та державні чиновники США є прихильниками оздоровчих занять тому стежать за своєю зовнішністю та формою, від яких залежить кар'єра. Популярним в Америці є прислів'я: "дорога в члени правління компанії лежить через роздягальню".

У США видається щороку близько 1200 книг з фізичного оздоровлення й понад 300 спортивних журналів. Трансляція спортивних телевізійних програм американським телебаченням складає 16 тис. годин на рік (для порівняння - у 1990 році в СРСР – 1 тис. годин).

Французька асоціація, "Спорт для всіх" здійснює публікацію квартального спеціалізованого журналу тиражем 25 тис. екземплярів, організовує численні виставки, відеопокази, розв'язує завдання розробки та розповсюдження оздоровчих програм для клубів, проведення ігор та фестивалів, тижнів спорту, наукових досліджень. Тривалий час популярною в країні була

оздоровча компанія під назвою, "Три вісімки" оздоровчі заняття складались із запливу на 80 м вільним стилем, забігу на 800 м та турпоходу на 8 км. Програма передбачала залучення населення віком від 5 років до 73 років.

У Німеччині, у рамках руху, "Спорт для всіх", розповсюджено програму, "Tgimm" (термін морський, означає стійкість судна, спроможність триматися на плаву й ефективно рухатися). "Tgimm" передбачає конкретні програми, що змінюються кожні 4 роки. Змагальні форми "Tgimm" включають: біг, туризм, плавання, їзду на велосипеді, кеглі, футбол, стрільбу та ін. Змагання мають за мету залучення якомога більшої кількості учасників. У них не буває переможців та переможених – усі отримують однакові медалі. Для занять утворюються "Tgimm-парки" в лісових та паркових зонах, стежки здоров'я, обладнані спеціальними пристроями, майданчиками, приміщеннями для відпочинку. Різновидом занять "Tgimm" є програма "Tgimming-130". Це підвищення пульсу тих, хто займається, до 130 уд/хв, що забезпечує оздоровчий ефект. У проведенні занять використовуються 17 видів спорту.

У Бельгії популяризуються сімейні форми фізкультурних занять. Проводяться кампанії для сімей:

- "сімейний кілометр" (загальносімейна щоденна дистанція бігу, ходьби);
 - комплекси вправ "Фіто-метр" (18 вправ чотирьох ступенів складності);
 - комплекс (плавання + ходьба + їзда на велосипеді);
- Також в країні запроваджено активні агітаційні заходи:
- конкурс на кращий шкільний твір спортивної тематики;
 - призи за кращу радіо та телепередачу;

- призи організаціям та окремим особам за видатні досягнення в "Спорті для всіх";
- розробка типових програм діяльності для муніципалітетів;
- утворення "летючих бригад", які вирушають за викликом у ті місця, де необхідно провести фізкультурно-оздоровчий захід.

Цікавий досвід оздоровчої діяльності в рамках руху "Спорт для всіх" у Великобританії. Завдання – залучити до занять 50 млн британців. Проблема розв'язувалась у два етапи:

➤ на першому було організовано роботу цілодобової інформаційної служби, повідомлявся номер телефону, за яким усі бажаючі могли отримати інформацію про адреси клубів, де проводяться різноманітні заняття. Цей досвід мав успіх і продиктував потребу відкриття ще 400 таких інформаційних центрів;

➤ на другому - активно залучалися до занять жінки. Реклама розміщувалася в популярних жіночих журналах та газетах. Проводилася серія масових жіночих змагань.

У Голландії впроваджувалися програми "Спортреал" – спортивний активний відпочинок для всіх. Було утворено оргкомітет, 600 регіональних та місцевих комітетів, випущено набори ігрового інвентарю за доступними цінами. У деяких містах отримали розповсюдження "Паспорти загартування". Всі бажаючі мали змогу придбати абонементи на безкоштовне або зі знижкою, відвідування спортивних центрів.

У Фінляндії прийнято закон, який вимагає наявність навколо кожного житлового комплексу бігової доріжки не менше 800 метрів завдовжки.

У Норвегії розповсюджено вищезгаданий рух "Trimm". Статистика свідчить, що до нього залучено 2/3 населення. Основою руху є популярний в країні лижний спорт. Працює "Товариство сприяння лижному спорту". Воно організовує лижні прогулянки по лісу для людей різних вікових груп, у тому числі – похилого віку. Літом товариство проводить курси засвоєння техніки пересування на лижах.

У Канаді розповсюджено програму "Тренуйся з нами", а також програму "Десять". Ця назва обумовлена тим, що дослідники зробили висновок про користь вправ на десяти сходинках або на схилі відповідного нахилу. В установах проводяться фізкультурні паузи такого ж змісту, а по п'ятницях – змагання на швидкість подолання сходинок або схилу (враховується тільки час просування вгору). Проводяться "Тижні здоров'я". Програма змагань з бігу триває тиждень і побудована таким чином: першого дня змагаються початківці (незалежно від віку); другого – молодь (16-20 років); третього – жінки всіх вікових груп; четвертого – працівники та службовці всіх вікових груп; п'ятого – досвідчені бігуни з багаторічним стажем (від 35-ти років і старші); шостого – інваліди; сьомого – спортивні родини.

Метою масового спорту є : надання можливості займатися спортом всім бажаючим, залучення широких мас населення до активних занять, активний відпочинок, зняття нервово-емоційної напруги, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення працездатності й досягнення фізичної досконалості. Це пов'язано з рішенням ряду приватних завдань : підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скорегувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну й професійну працездатність, опанувати життєво необхідними

вміннями й навичками, приємно й корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості.

Контрольні запитання

1. Коли була створена Рада Європи?
2. Розкрийте мету та завдання руху "Спорт для всіх".
3. Назвіть основні заходи центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» в регіонах України.

Завдання для самостійної роботи

5. Сформулюйте роль руху "Спорт для всіх" для збереження здоров'я нації.
6. Розкажіть про організацію оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах.

Основна література

1. Башкиров М. М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М. М. Башкиров, С.И Гуськов.. – М.: ВНИИФК, 1994.
2. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури / О. Т. Винничук. – Тернопіль : Астон, 2001. – 404 с.
3. Дутчак М.В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз / М.В. Дутчак // Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - №11. - С. 38-45.
4. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник. – Луцьк "Вежа", 2000. –248с
5. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи / Ю. Зайдовий. – Л. : Українські технології, 2004. – 176 с.

6. Зайдовий Ю. Особливості входження України в міжнародний олімпійський рух (на прикладі участі в Іграх XXV Олімпіади 1992 року) / Ю. Зайдовий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук, праць за ред. С.С. Єрмакова. – Х.-Л. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – № 15. – С. 159–163.

7. Кеммерер Г. Г. Спортивные клубы и их вклад в физическое развитие и "Спорт для всех" // Теория и практика ФК. – 1991. – №2. – С.55-57.

8. Про затвердження Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" / Наказ Міністерства молоді та спорту України // положення від 15.07.15 № 2516

9. Філь С. М. Історія фізичної культури : навчальний посібник / за ред. С. М. Філя. – Х. : «ОВС», 2003. – 160 с

Додаткова література

10. Мічуда Ю. П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: навчальний посібник / Ю. П. Мічуда. – К. : Олімпійська література, 1995. – 152 с.

ДОДАТКИ

ДОПОМОГА СТУДЕНТУ:

Активність – природна і спеціально організована діяльність людини, що забезпечує життєдіяльність людського організму.

Фізична культура – це вид культури, який представляє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини для виконання соціальних обов'язків. У структуру фізичної культури входять такі компоненти, як фізичне виховання, спорт, фізична рекреація (відпочинок) і рухова реабілітація (відновлення). Вони повністю задовольняють усі потреби суспільства і особистості у фізичній підготовці.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь, а також на розвиток різнобічних фізичних здібностей людини. Як і виховання в цілому, воно є спільною і вічною категорією соціального життя особистості і суспільства. Його конкретний зміст і спрямованість визначаються потребами суспільства в фізично підготовлених особистостях які втілюються в освітній діяльності.

Оздоровча фізична культура – це специфічна галузь використання засобів фізичної культури і спорту, націлена на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення сил, використаних під час розумової праці (навчання), організацію активного дозвілля та підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів виробництва і навколишнього середовища.

Фізична підготовка – вид фізичного виховання: розвиток і вдосконалення рухових навичок і фізичних якостей, необхідних в конкретній професійній або спортивної діяльності. Вона може визначатися і як вид

загальної підготовки фахівця (професіонала) або спортсмена (наприклад, фізична підготовка гімнаста).

Фізична і функціональна підготовленість – результат фізичної підготовки, досягнутий в оволодінні руховими навиками і в розвитку фізичних якостей з одночасним підвищенням рівня діяльності його функціональних систем: опорно-руховою, дихальною, нервовою та інших.

Фізичний розвиток – процес зміни форм і функцій організму під впливом природних умов (їжі, праці, побуту) або цілеспрямованого використання спеціальних фізичних вправ. Фізичний розвиток - це також і результат впливу зазначених засобів і процесів, який можна виміряти в будь який момент часу (розміри тіла і його частин, показники різних якостей, функціональні можливості органів і систем організму).

Фізичні вправи – рухи або дії, які використовуються для розвитку фізичних якостей, внутрішніх органів і систем рухових навичок. Це засіб фізичного вдосконалення, перетворення людини, його біологічної, психічної, інтелектуальної, емоційної та соціальної сутності. Це також і метод фізичного розвитку людини. Фізичні вправи є основним засобом всіх видів фізичної культури.

Фізичні якості – це соціально обумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, що виражають його фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність. До числа основних фізичних якостей відносять силу, витривалість, спритність, гнучкість і швидкість. Від інших якостей особистості фізичні якості відрізняються тим, що можуть виявлятися тільки при вирішенні рухових завдань через рухові дії.

Професійна спрямованість фізичного виховання – це використання засобів фізичної культури для підготовки до

високопродуктивної праці, забезпечення високої працездатності людини.

Спорт – ігрова змагальна діяльність і підготовка до неї. Заснований на використанні фізичних вправ і спрямований на досягнення найвищих результатів, розкриття резервних можливостей і виявлення граничних рівнів організму людини в руховій активності. Змагальність, спеціалізація, спрямованість на найвищі досягнення, видовищність є специфічними особливостями спорту, як частини фізичної культури.

Фізична рекреація (відпочинок) – використання фізичних вправ, а також видів спорту в спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваги, перемикання зі звичайних видів діяльності на інші. Вона становить основний зміст масових форм фізичної культури і являє собою рекреативну діяльність.

Рухова реабілітація (відновлення) – цілеспрямований процес відновлення і компенсації частково або тимчасово втрачених рухових здібностей, лікування травм і їх наслідків. Процес здійснюється комплексно під впливом спеціально підібраних фізичних вправ, масажу, водних і фізіотерапевтичних процедур і деяких інших засобів. Це відновлювальна діяльність.

Психофізична підготовленість – здійснюється в навчально-тренувальному процесі шляхом різнобічного впливу на психічні функції, забезпечуючи їх активність, корекцію і стійкість. Наприклад, вдосконалюються такі психічні якості, як сміливість, рішучість, наполегливість в досягненні мети, здатність адаптуватися до різко мінливих навколишніх природних умов і соціального середовища.

Навчальне видання

Швець Оксана Петрівна

**Фізичне виховання у вищих навчальних закладах
(курс лекцій)**

Підписано до друку 15.08.2016р.

Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Друк різнографічний.

Гарнітура Times New Roman. Ум.др.арк.14,65

Наклад 300 прим.

Видавець і виготівник ТОВ фірма "Планер"

Реєстраційне свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої
справи до Державного реєстру видавців серія ДК № 3506

від 25.06.2009р.

21050, м.Вінниця, вул. Визволення, 2



Швець Оксана Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Автор та співавтор більше 30 науково-методичних публікацій з проблеми фізичної культури та фізичного виховання різних груп населення.