

... Марта 13, 1904 года". Лікарня розміщувалася на першому поверсі будинку вулиці Державинської, мала 7 палат для хворих, аптеку, кабінет лікаря, кімнату для сестрички і сторожа. У палатах на кожного хворого припадало в середньому 13 кв.м. площі, на дитину – 8 кв.м. На другому поверсі лікарні розміщався притулок для вихованців.

Сьогодні чимало розмов навколо такого виду відпочинку, як сімейний туризм. Проте,

у місті Славуті такий вид відпочинку існував десятками років тому. Сюди на відпочинок їхали родичі, знайомі з великих міст і далеких країв. На жаль, інтенсивне будівництво нових екологічно шкідливих підприємств на околицях Славуті у повоєнні роки, будівництво за 17 км від міста Хмельницької АЕС завдали значної шкоди довкіллю. Інтерес до Славутчини як до курортного краю впав.

В.І Ковцун

кандидат наук з фізвиховання, доцент кафедри спортивних і рухливих ігор, декан факультету заочного навчання

А.П. Демчишин

заслужений тренер України, доцент кафедри спортивних і рухливих ігор, Львівський державний інститут фізичної культури

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

У вихованні про Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України вказується на важливе завдання – сформувати у населення потребу у фізичному вдосконаленню, активних заняттях фізичною культурою і спортом впродовж усього життя (1).

Однією із проблем сучасності нашої держави є проблема здоров'я нації. Винятком у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості.

Сьогодні кожен педагогічний колектив повинен чітко визначити місце фізичної культури в загальній системі освіти, її роль у підвищенні здоров'я учнів, підвищенні їхньої продуктивності, формуванні звички вести здоровий спосіб життя.

Серед популярних ігор з м'ячем волейбол має конкурентів. Ця гра проста й доступна людям будь-якого віку. Можна комплектувати команду в "курортному" варіанті, коли чоловіки охоче приймають до своїх лав жінок, і навпаки. Клас проти класу завжди виставить команду, рота проти роти, цех проти цеху, бригада проти бригади або курс змагатиметься з курсом, ВНЗ з ВНЗ (2, 3, 4).

Волейбол дуже простий засіб фізичного виховання. Але ж чому в такому разі він по-

любився мільйонам юнаків і дівчат? Тому що у виконанні майстрів – це надзвичайно емоційна, драматична, атлетична гра, яка вимагає від атлета великої фізичної сили, акробатичної спритності, блискавичної реакції. Відомо, що тіло спортсмена може пролетіти в повітрі за 1 секунду 2 метри, а м'яч, пробитий з гори вниз волейбольним нападаючим, пролітає за 1 секунду 20 метрів, тобто десять разів швидше. Треба володіти відмінною реакцією, щоб реагувати на такий удар. І не просто зреагувати, а ще й відбити м'яч. Крім того, треба при цьому створити хоча мінімальні умови для дальшого розиграшу комбінації і тим допомогти гравцям своєї команди провести завершальний атакуючий удар у бік суперника.

Широкий діапазон фізіологічного впливу гри у волейбол на організм тих, хто займається в поєднанні з нескладними правилами та ігровими прийомами дозволяє займатися цією доступною грою з раннього шкільного віку (7).

У зв'язку з підвищенням вимог до підготовки волейболістів, змінами у державно-управлінських, структурних та матеріально-економічних умовах роботи, необхідністю виховання у молоді здорового способу життя, одним із найважливіших чинників повинно

бути повсякденне заняття фізичними вправами (1).

Практика засвідчує, що й вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років.

Отже, створення груп спортивного-оздоровчого спрямування дозволяється з дітей 7-8 річного віку, які згодом поповнять спортивні групи, вирішуючи свої завдання засобами волейболом.

Гра у волейбол характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Для того, щоб грати у волейбол, необхідно швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість переміщення, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю (6, 7, 8).

Виконання дій з м'ячем супроводжується емоційним напруженням гравців, викликає активізацію діяльності серцево-судинної і дихальної систем.

Якісні зміни проходять в руховому апараті. У результаті виконання великої кількості стрибків при передачах м'яча, нападаючих ударах і блокуванні зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш рухливими, розвивається сила і еластичність м'язів.

Постійні вправи з м'ячем сприяють покращенню глибинного і периферійного зору, точності та орієнтування в просторі.

Гра у волейбол розвиває також миттєву реакцію на зорові і слухові сигнали, підвищує м'язову чутливість і здатність швидкого чергування напруження і розслаблення м'язів. Незначний обсяг статичних зусиль і навантажень в грі сприятливо впливає на прискорення росту учнів. Дослідженнями встановлено, що школярі, які займаються волейболом, перевищують своїх ровесників і за ростовими показниками (8, 9). Заняття волейболом сприяє розвиткові фізичних якостей. Різноманітні стрибки, виконання прийомів техніки в безпорному положенні в падінні розвивають силу м'язів ніг, тулуба й рук.

Часті зміни ігрових ситуацій сприяють розвиткові здатності волейболістів оволодівати новими рухами і миттєво перебудовувати рухову діяльність. У міру оволодіння прийомами гри координаційні труднощі, з якими зустрічається волейболіст зростають, оскільки виникає необхідність уміння реагувати на раптові зміни обставин.

Необхідність багаторазового виконання прийомів, доведення їх до автоматизму вима-

гає від волейболіста проявів витривалості, тобто вміння протистояти втомі. У зв'язку з цим важливе значення має виховання волевих якостей, уміння заставляти себе продовжувати роботу з відповідною інтенсивністю, незважаючи на труднощі.

У процесі ігрової діяльності в учнів викликають позитивні емоції: інтерес до гри, жадність, бадьорість, ініціативність, бажання перемоги.

Правильна організація роботи навчання волейболу і проведення змагань мають особливе виховне значення (4, 5).

У цілому волейбол, як командна спортивна гра, сприяє розвиткові багатьох дуже важливих навичок, котрі необхідні в повсякденній діяльності, закономірно ставить волейбол на одне із перших місць серед засобів фізичного виховання.

Однією із важливих умов, які забезпечують виховний і оздоровчий ефект занять фізичною культурою і спортом, зокрема волейболом, є дотримання раціонального режиму правильного способу життя, які сприятливо впливають на функції всіх органів і систем. Гігієнічний режим – регулятор усіх важливих функцій організму. Міцний достатній сон, раціональне, калорійне харчування дуже важливі для тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Але якщо спортсмен-волейболіст, навіть дотримується усіх гігієнічних вимог, захоплюється спиртними напоями і палінням, він ніколи не зміцнить своє здоров'я і не зуміє досягти високих результатів.

Розповсюджені у всьому світі шкідливі звички – пияцтво і паління – стають серйозною перешкодою на шляху прогресу людства. Про згубні властивості спиртних напоїв і паління, про небезпечність звикання до них повинен знати кожний учень (7, 8).

Алкоголь негативно впливає на такі важливі для спортсмена якості, як увага, точність, окомір, координація рухів, сповільнює реакцію, знижує швидкість і силу, послаблює навички, які нагромаджені під час тренування. Дослідження показують, що у волейболістів зменшується висота стрибка і якість виконання прийомів гри.

Алкоголь негативно діє на нервову систему людини, на внутрішні органи, найчастіше пошкоджує печінку і серцево-судинну систему. У людей, які зловживають алкоголем, спостерігається розширення серця: м'яв-

інші рухові якості. Колір обличчя стає зелено сірим.

Відомо, що спортивні показники, які досягнув некурець, він ніколи не зможе повторити, якщо почав палити. Досить волейболісту покурити перед грою, і він значно знизить ефективність гри в нападі та захисті, зменшиться також сила ударів по м'ячу, точність передачі м'яча.

Ось які наводяться приклади, які підтверджують шкідливість паління. Одного разу під час переходу через перевал на висоті 4555 метрів втратив свідомість один із семи учасників наукової експедиції Академії медичних наук. Це був єдиний член експедиції, який захоплювався палінням. Лише йому в розріджених шарах атмосфери не вистарчило кисню.

Відомий шахіст Олександр Альохін, готуючись до участі в матчі-реванші з гросмейстером М.Ейве за звання Чемпіона світу, звернув увагу на те, що у зв'язку з звичкою паління, яку він незадовго до цього набув, в нього почали погано триматися в пам'яті весь арсенал дебютів – побудова фігур в початковій стадії шахової гри. Тому доводилося вже за шаховою дошкою втрачати багато часу, щоб дійти до тонкої гри, яку звичайно шахіст екстракласу знає і пам'ятає. Альохін заставив себе назавжди відмовитися від паління. Цей матч-реванш він виграв.

Дуже важливе значення для спортсмена має вітамін С. Він посилює процеси росту і відновлювання клітин і тканин тіла, робить організм сильнішим і витривалим. А одна сигарета нейтралізує в організмі 25 мг вітаміну С – третю частину добової необхідності. Така кількість вміщується в одному апельсині. Отже, тому, хто викурить 20 сигарет в день, необхідно для підтримання С-вітамінної рівноваги щоденно з'їдати 20 апельсинів.

Шкідливе паління й для тих, хто знаходиться у середовищі курців. Лікарі поділяють тютюновий дим на два потоки: головний та побічний. Перший поглинається легеньми того, хто палить, другий приходиться на долю тих, хто знаходиться в навколишньому середовищі з тим, хто палить. У побічному потоці тютюнового диму і нікотину значно більше, вмісту бензпірена – в три рази; оксиду вуглецю – в п'ять разів, аміаку – в десять разів вище ніж в головному потоці.

Таким чином, вживання алкоголю і нікотину, викликає низку функціональних пору-

шень і в кінцевому підсумку призводить до послаблення здоров'я, зниження працездатності і спортивних досягнень.

Той, хто бажає серйозно займатися спортом й досягти високих спортивних результатів, зміцнити своє здоров'я, повинен виконувати всі гігієнічні вимоги і знайти в собі достатньо сили волі, щоб відгородити себе від цих шкідливих для здоров'я звичок.

Отже, фізична культура і спорт, зокрема волейбол, може використовуватися як засіб фізичного виховання за умови дотримання правильного способу життя.

Покращення організації дозвілля людей, особливо молоді, створення умови, які забезпечували б розумне використання вільного часу, утвердження правильного способу життя, подолання пияцтва, алкоголізму, наркоманії, паління, сприятиме разом з використанням основних засобів фізичного виховання, залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, вихованню гармонійної особистості.

Література

1. Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України. - 1996.- 20с.
2. Демчишин А.П., Пилипчук Б.С. Підготовка волейболістів. - К.: Здоров'я, 1987.- 120с.
3. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панченко Ю.Д. Підготовка юних волейболістів. - Рад. шк., 1982.
4. Демчишин А.П. Волейбол – гра для всіх. - К.: Здоров'я, 1986.- 96с.
5. Демчишин А.П. та ін. Рухливі і спортивні ігри в школі.-К.: Освіта, 1992.- 144с.
6. Пименов М.П. Волейбол. - Івано-Франківськ “Лілея-НВ”, 2000.- 196с.
7. Фурманов А.Г. Волейбол в школі. - Рад. шк., 1987.- 126с.
8. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. - Минск, Вышш. шк., 1987.- 172с.
9. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів, Львів ОНМІ освіти, 1998.- 226с.

Юджин Коуп і Даяна Коуп (США)

офіційні представники міжнародної навчально-виховної програми “ Молодь на розпутьті” (Crossroads) в західному регіоні України

В.М.Озерний (Львів)

Інструктор міжнародної навчально-виховної програми “Молодь на розпутьті” (Crossroads)

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ “МОЛОДЬ НА РОЗПУТТІ” – ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Понад 25 років триває боротьба людства з епідемією СНІДу. За даними ВООЗ на грудень 2000р. у світі було інфіковано 36 млн. осіб, а померло внаслідок захворювання 21.8 млн. осіб. Зокрема, в Україні, станом на грудень 2001р. зареєстровано 37126 ВІЛ-інфікованих. На жаль, Україна посідає перше місце в Європі за темпами розповсюдження СНІДу. Ця смертельна хвороба вийшла за межі груп ризику (повії, наркомани) і набуває розповсюдження серед учнівської молоді.

Для боротьби з епідемією СНІДу та профілактики захворювання серед учнівської молоді на СНІД було створено міжнародну навчально-виховну програму “Молодь на розпутьті”(Crossroads).

Автори програми - провідні спеціалісти американських університетів “Алуза Пасифік” та “Джеймс Медісон”.

Мета даної програми - озброїти учнівську молодь знаннями, вміннями і такими моральними переконаннями, які захистять їх не тільки від захворювання на СНІД та хвороб, які передаються статевим шляхом, але й допоможуть протистояти негативному впливу з боку одноліток, які поширюють тютюнопаління, вживають наркотики, мають дошлюбні статеві стосунки.

Філософською концепцією і ціллю програми є втілення ідеї повного виключення ризику захворювання на СНІД та хворобами, які передаються статевим шляхом, через утримання від статевих стосунків до шлюбу та вірність у шлюбі. Така концепція захищає молодь не тільки від фізичних уражень, але і скеровує її на дотримання моральної чистоти в усіх міжлюдських відносинах.

Дана програма зосереджує увагу на вихованні в учнів добродійного цілісного харак