

2. Грачев С.В., Миннибаев Т.Ш., Михеева Л.В. //Здоровье студентов: Тезисы докладов.–М.–1999.–С. 20-22.

3. Латышевская Н.И., Клаучек С.В., Москаленко Н.П. Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов //Гигиена и санитария.–2004.– №1.– С. 51–52.

А.П. ДЕМЧИШИН, В.І. КОВЦУН

## СПОРТИВНІ ІГРИ - ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*В сучасних умовах представники більшості ігрових видів спорту показують високі показники в масовості і майстерності. Кожна спортивна гра має свої характерні особливості, але одночасно з цим багато спортивних ігор мають і подібні ознаки, які дозволяють розділити ці ігри на певні групи.*

*В современных условиях представители большинства игровых видов спорта показывают высокие показатели в массовости и мастерстве. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности, но одновременно с этим много спортивных игр имеют и подобные признаки, которые позволяют разделить эти игры на определенные группы.*

*In contemporary conditions the majority spokesmen of playing sport appearances show the high indexes in mass character and trade. Each sporting play has its typical peculiarities, but for hours together with that any amount of sporting plays have and the identical signs, which allow to split up these plays on this groups.*

Серед великої різноманітності засобів фізичної культури і спорту одно із важливих місць займають спортивні ігри.

Спортивні ігри в їх сучасному виді почали складатися в кінці XIX і на початку XX віку. Вони представляють вищу ступінь розвитку народних ігор. Значне різноманіття рухових дій, які складають зміст ігри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, морально-вольових якостей. Одночасно ігри дозволяють удосконалювати життєво важливі вміння, навички. В сучасних умовах коло ігрових видів спорту, які використовуються з метою фізичного виховання досить широке.

Спортивні ігри – це поєдинок двох сторін, який проходить в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількісними досягненнями обумовленої мети. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, які чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання і інвентарь тощо.

В національній системі фізичного виховання України ігрові види спорту поряд з іншими засобами використовуються для підготовки всебічно духовно і фізично розвинутої людини.

Найбільшу популярність і розповсюдження в Україні отримали футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теніс, городки. Дещо пізніше стали грати в настільний теніс, бадмінтон, регбі, ланту.

Багато сучасних ігрових видів спорту побудовані на звичайних рухливих іграх і стали вищою ступінню їх розвитку.

Єдині правила гри є офіційним керівництвом для проведення змагань. Змагання з ігрових видів спорту носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великих фізичних напружень і вольових зусиль. Це підвищує вимоги до фізичного, техніко-тактичного вдосконалення гравців, викликає необхідність постійного закріплення складу команди, зіграності, спеціалізації гравців у відповідності з їх схильностями і здібностями.

Для ігрових видів спорту характерне різноманіття рухів: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки, удари, ведення і передачі м'яча при активній опірності суперника. Таким чином, різноманітні природні рухи в переважній більшості виконуються на свіжому повітрі, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини. Ігрові види спорту є дуже важливим корисним засобом активного відпочинку для багатьох категорій людей різних професій, особливо для тих, хто зайнятий напруженою розумовою діяльністю.

Різноманіття рухових дій, які складають зміст гри, сприятливо впливає на виховання сили, швидкості, витривалості, спритності, духовних і вольових якостей. Одночасно з цим вдосконалюється життєво важливі вміння і навички.

Складність технічних прийомів і тактичних дій визначають необхідність тривалої спеціальної підготовки гравців з постійним складом команди (в колективних іграх).

У відповідності національній системі фізичного виховання ігрові види спорту отримали широке розповсюдження. Ними займаються в школах, коледжах, гімназіях, у ВНЗ, на підприємствах, в домах відпочину, санаторіях, курортах і в інших організаціях.

Спортивні ігри отримали визнання у всіх країнах світу. Багато спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, настільний теніс) входять в програму Олімпійських ігор.

В сучасних умовах представники більшості ігрових видів спорту показують високі показники швидкості і майстерності. Кожна спортивна гра має свої характерні особливості, але одночасно з цим багато спортивних ігор мають і подібні ознаки, які дозволяють розділити ці ігри на певні групи: командні і некомандні, з безпосередньою опірністю з суперником і без опірності, з додатковим інвентарем (ракетки, клюшки) і без нього.

Загальна характеристика ігрових дій є основою при визначенні впливу ігрових видів спорту на організм тих, хто займається, отож і на визначення значення їх в системі фізичного виховання.

В ігрових видах спорту застосовуються різноманітні рухи і дії: ходьба, біг, стрибки, різноманітні метання і удари по м'ячу. Гравці стараються доцільно застосовувати ігрові прийоми спільно зі своїми партнерами, добитися переваги над суперником, який створює активну протидію.

Протидії суперника приводять до постійних змін умов при здійсненні задуманих дій окремого гравця і команди в цілому, швидкій зміні ігрових ситуацій. Перед гравцями виникають самі різноманітні завдання, які вимагають своєчасного, миттєвого вирішення. Для цього необхідно за короткий проміжок часу побачити обставини, які склалися (розміщення партнерів і суперника, положення м'яча тощо), оцінити її, вибрати найбільш правильні дії і застосувати їх. Все це можливо здійснювати, якщо у гравців є певні знання, навички, вміння, рухові і вольові якості.

Рухові навички у тих, хто займається ігровими видами спорту відрізняються значною швидкістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари в ворота, кидки м'яча в кошик, удари по м'ячу через сітку різними способами і в найрізноманітніших умовах.

Важлива особливість ігрових видів спорту - складність колективних тактичних дій. Адже більшість ігрових видів спорту - командні, і успіх в змаганнях в значній мірі залежить від злагоджених дій усіх учасників команди. Трудність добре злагоджених тактичних дій в тому, що в грі немає завчасно визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ігровій ситуації дії окремих гравців команди бувають різні, але вони мають бути обумовлені і спрямовані на вирішення загальної задачі. Від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості і швидкості, для того, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і досягнути успіху.

Величезне значення в колективній грі мають взаємодопомога гравців. Своєчасна і правильна допомога партнеру - важливий фактор в досягненні перемоги над суперником. Як і в нападі, так і в захисті, допомагаючи один одному, необхідно старатися створювати постійну готовність завершити результативно (успішно) атаку чи гру в захисті.

Рамки ігрової діяльності визначаються відповідними правилами, порушення яких несе за собою різні санкції суддів. Гравці змушені не лише визначити, який технічний прийом і тактичні дії необхідно використати в даний момент, але й пам'ятати про правила гри. Таким чином, ігрові види спорту, сприяють вихованню позитивних навичок і рис характеру. З допомогою ігрових видів спорту виховуються вміння підпорядковувати особисті інтересам колективу, взаємодопомоги, поваги до своїх і суперників, свідомої дисципліни, активності, відчуття відповідальності, патріотизму.

Учасники спортивних ігор виконують роботу перемісної інтенсивності, в основному швидко-силового характеру. Відносна потужність роботи, яка виконується в різних видах ігор однакова. В сучасних умовах дуже зросла швидкість переміщення і швидкість дій, підвищилась інтенсивність ігрової діяльності у всіх видах спортивних ігор, що значно збільшило навантаження на організм і тих хто займається. Тому в таких іграх, як баскетбол, гандбол широко використовується зміна гравців, а в волейболі спеціалізований гравець так званий "Ліберо".

В ході кожної гри можлива робота різної потужності. Ось чому тренування спрямовується на досягнення у спортсменів високого рівня аеробної і анаеробної продуктивності.

Досить високі енергетичні затрати (футбол - 1500 к.кал., баскетбол - 900 к.кал.) висока частота пульсу (180-190 і більше ударів за хвилину), втрата ваги (до 2-3 кг), говорять про підвищенні навантаження до організму спортсменів в ході гри.

За показниками основних фізичних якостей представники ігрових видів спорту займають високі місця серед спортсменів інших видів спорту. Так, наприклад, з швидкості (вертикальний

стрибок) волейболісти займають третє місце (58 см); баскетболісти - шосте (53 см); футболісти - восьме (49 см); гандболісти і тенісисти (48 см) дев'яте.

Помітний вплив ігрових видів спорту на центральну нервову систему. Велика швидкість виконання дій і постійна зміна їх зміна, варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяє збільшенню сили, рухливості і лабільності нервової системи.

У кваліфікованих гравців латентний період рухової реакції значно скорочений. Якщо у новачків він дорівнює 217 м.с., то у підготовлених баскетболістів 162 м.с., у футболістів - 180 м.с.

Заняття ігровими видами спорту позитивно впливають на розвиток зорового, вестибулярного, прокріоцептивного і інших аналізаторів. У тих, хто займається ігровими видами спорту спостерігається збільшення поля зору, розвивається глибина зору, що не лише важливо для ігрової діяльності, але дуже необхідно в трудових і екстремальних умовах.

Такі спортивні ігри, як баскетбол, футбол, волейбол, гандбол в сучасних умовах широко використовуються на тренувальних заняттях представників багатьох видів спорту.

Ті, хто займається ігровими видами спорту не можуть однак вирішати весь комплекс задач різнобічного фізичного розвитку. Звідси необхідність доцільного поєднання на тренувальних заняттях з ігор засобів із інших видів спорту.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Підготовка юних волейболістів. - Київ, Рад. Школа, - 1982, - 192 с.
2. Демчишин А.П. Волейбол - гра для всіх. - К.: Здоров'я, - 1985. - 102 с.
3. Демчишин А.П. та інші. Рухливі і спортивні ігри в школі. - Київ, Освіта. - 1992. - 176 с.
4. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. - Київ, 1989. - 134 с.
5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. - Львів. "Світ", 1993. - С.158-178.

В.В. ДЖУНЬ, А.І. КОВАЛЕНКО.

#### ДО ПИТАННЯ ПРО ЕТИКУ СПОРТУ ЯК ПРИКЛАДНУ ДИСЦИПЛІНУ: СПРОБА ОЗНАЧЕННЯ ПРЕДМЕТА.

*В статті обґрунтовується потреба створення етики спорту як прикладної дисципліни, а також окреслюються напрямки досліджень, які могли б визначити зміст і структуру її предмету.*

*В статье обосновывается потребность создания этики спорта как прикладной дисциплины, а также очерчиваются направления исследований, которые могли бы определить содержание и структуру ее предмета.*

*A need of creating of such an applied discipline as Ethics of sport is settled in the article; lines of investigation that could determine the content and structure of the subject matter are outlined here as well.*

**Вступ.** На новочасні теоретичні дослідження в царині морально-етичної проблематики та рівень зацікавленості нею вже зверталася наша увага[1]. Зазначимо лише, що маніфестований такими дослідженнями процес перевідкривання значення моральних вартостей в житті людини і людських спільнот є практично перманентним.

Для одних із авторів звертання до етичних розвідок зумовлюється їх зацікавленістю філософією, світом, людиною, культурою, цивілізацією, релігією тощо. Для інших етика стає стимулом для пошуку сенсу життя, віднайдення людиною себе серед своїх витворів. Наростаюче зацікавлення етикою проявляється і в окремих сферах науки та пов'язаних з нею видах діяльності. Масові факти аморальності і агресивності тоталітарних суспільно-політичних структур наочно виказують необхідність рахуватися з універсальними, загальнообов'язковими моральними нормами у формуванні справедливого життя.

Спортивна наука як знання шляхів укріплення здоров'я і загального фізичного розвитку людини, досягнення високих спортивних результатів і перемог в змаганнях, а також вчитель і тренер як такі, що володіють цими знаннями і реалізують їх – *беруть на себе моральний обов'язок* служити життю і здоров'ю людини. Але цей моральний обов'язок вимагає етичного формування, усвідомлення специфічного типу професійної відповідальності за підставову вартість людини, якою є її життя.