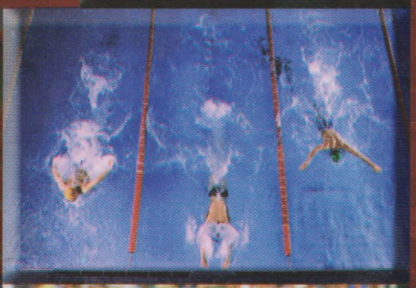
В.Д. Дехтяр,
Л.П. Сущенко

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів

Навчальний посібник











МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

В.Д.Дехтяр, Л.П.Сущенко

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів

Навчальний посібник

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів

Київ
2005

УДК 796.011(075)
ББК 75.1я73
Д 39

Рецензенти:
Доктор педагогічних наук, професор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова
Ю.Т.Похоленчук

Доктор біологічних наук, професор Запорізького національного університету
М.В.Маліков

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18. - 806 від 11.04.2005 р.)

Затверджено Вченою радою Київського університету туризму, економіки і права (протокол №3 від 23.03.2005 р.)

Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П.
Д 39 Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 214 с.
ISBN 966-8555-26-0

У навчальному посібнику запропоновано теоретичні аспекти фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Рекомендується викладачам і студентам вищих навчальних закладів, науковцям, які досліджують проблеми фізичного виховання студентської молоді у вищій школі, аспірантам і докторантам, які працюють у цій галузі.

УДК 796.011(075)
ББК 75.1я73

ISBN 966-8555-26-0

© Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П., 2005

ВСТУП

Трансформація національної системи вищої освіти в Україні передбачає виховання нової генерації фахівців, здатних плідно працювати у ринкових соціально-економічних умовах. Підготовка фахівця європейського рівня в вищих навчальних закладах України, вирішення проблем еквівалентності освіти відповідно до міжнародних стандартів, підвищення ефективності навчального процесу вимагає не тільки вдосконалення професійної освіти, але й забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. Сьогодні сучасний фахівець розглядається не тільки як професіонал своєї справи, який багато знає та уміє, а й як особистість, яка вміє підтримувати своє здоров'я, спроможна культивувати здоровий спосіб життя, має належний рівень фізичної культури.

Найбільшим досягненням останніх років в Україні у галузі фізичного виховання студентської молоді є включення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" як обов'язкової для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації усіх форм власності. Ця обставина юридично закріплює важливу роль фізичного виховання у структурі сучасної гуманітарної освіти студентів як суттєвого чинника майбутньої фахової підготовки. Конкретне втілення гуманітарного напрямку трансформації вищої освіти базується на реалізації двох найвагоміших постулатів: фундаментальної фахової підготовки майбутніх спеціалістів та вихованні у студентів шанобливого ставлення до особистого здоров'я.

Важливо, що навчальна програма з дисципліни "Фізичне виховання" грунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про туризм", Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації", Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, державних стандартів вищої освіти та інших документів, що видані Міністерством освіти і науки України.

Проблемі з'ясування теоретичних і методичних основ фізичного виховання присвятили свої праці відомі вітчизняні науковці В.Г.Ареф'єв, Г.М.Арзютов, О.Ц.Демінський, О.Д.Дубогай, Т.Ю.Круцевич, О.С.Куц, Ю.Т.Похоленчук, Б.М.Шиян. У наш час різні аспекти розвитку фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України розглядали в своїх працях дослідники Л.П.Долженко, А.В.Домашенко, А.І.Драчук, В.Д.Єднак, В.В.Затилкін, О.В.Зеленюк, С.М.Канишевський, Г.В.Клименко, С.Й.Кривицький, М.В.Курочкіна, Т.Б.Кутек, О.О.Малімон, С.Ю. Ніколаєв,

Ю.В. Новицький, Р.Т.Раєвський, В.В. Романенко, С.А.Савчук, О.В.Тимошенко, Л.В.Хрипко, Г.Г.Цибіз, І.П.Чабан, Л.М. Щербак.

Дисертаційні дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту були підготовлені такими науковцями, як В.Є.Білогур, І.Р.Боднар, А.В.Домашенко, А.І. Драчук, А.П.Дяченко, В.Д. Єднак, Г.В.Клименко, Є.О. Котов, С.Й. Кривицький, М.В. Курочкіна, Т.Б. Кутек, О.О.Малімон, С.Ю. Ніколаєв, Ю.В. Новицький, В.В. Романенко, С.А. Савчук, Л.В. Хрипко, І.П. Чабан.

У навчальному посібнику розглядаються окремі питання теоретичної підготовки для студентів першого-третього року навчання відповідно до навчальної програми з дисципліни "Фізичне виховання" для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (2003 р.). Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр), і елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб стану здоров'я. Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

Автори дуже вдячні за допомогу у написанні навчального посібника всім викладачам і співробітникам кафедри фізичного виховання та спортивного туризму Київського університету туризму, економіки і права.

Навчальний посібник підсумовує наполегливі пошуки і певні здобутки кафедри фізичного виховання та спортивного туризму щодо оволодіння студентами системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності; забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників Київського університету туризму, економіки і права щодо життєдіяльності й обраної професії.

Щире слово вдячності автори висловлюють рецензентам навчального посібника доктору педагогічних наук, професору *Ю.Т.Похоленчуку*, доктору біологічних наук, професору *М.В.Маліковy*, ректору Київського університету туризму, економіки і права, професору *В.К.Федорченку* за цінні конструктивні поради щодо розглянутої наукової проблеми та отриманих результатів дослідження, старшому викладачу Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова *В.В.Сові* за змістовний переклад основного тексту.

Базовий компонент

Обов'язків для всіх студентів

основного навчального відділення

Перший рік навчання

Теоретична підготовка

1.1. Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової працездатності

План

1.1.1. Фізична культура як вид загальної культури і вид діяльності людини.

1.1.2. Програмно-нормативне забезпечення в галузі фізичної культури й спорту.

1.1.3. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей.

1.1.1. Фізична культура як вид загальної культури і вид діяльності людини

Для професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах важливо з'ясувати питання про фізичну культуру і спорт у системі загальнолюдських цінностей.

Термін "фізична культура" з'явився в Англії в період становлення сучасного спорту, але не знайшов широкого застосування і з часом практично перестав вживатися. За кордоном англійський термін "physical culture" як наше широке поняття "фізична культура" не використовується; залежно від конкретного напрямку фізкультурної діяльності послуговуються такими термінами, як "sport", "physical education", "physical training", "fitness".

У Росії, навпаки, після 1917 року термін "фізична культура" ввійшов у науковий і практичний лексикон. У розуміння вченими-росіянами терміну "фізична культура" входили "гімнастика через границю" (німецька, шведська, французька), військово-фізична підготовка, оздоровчі спортивні свята й підготовка до них. Поступово термін "фізична культура" став функціонувати і в соціалістичних країнах, і в деяких країнах "третього світу". У сучасний період фізична культура, як зазначають М.С.Герцик, О.М.Вацеба, є специфічним багатофункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань, від особистих до державних і загальнолюдських [7].

За Л.І.Лубишевою, фізична культура, як феномен загальної культури, є унікальною [10]. На думку В.К.Бальсевича, вона є містком, який дозволяє поєднати соціальне й біологічне в розвитку людини [1].

Більше того, за твердженням М.М.Визитея, фізична культура є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині [3]. Фізична культура, як вважають Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, – це "особлива і самостійна галузь культури" [16].

Як частина загальної культури суспільства, фізична культура відображає засоби фізкультурної діяльності, результати, умови, необхідні для культивування, котрі спрямовані на засвоєння, розвиток і керування фізичними й психічними здібностями людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності.

У сучасний період, як вважає Ю.М.Ніколаєв, з'являється гостра необхідність переосмислення фізичної культури як виду загальної культури, бо деякі дослідники зводять фізичну культуру лише до форм рухової діяльності, вважають її суттю розвитку і вдосконалення фізичних якостей, умінь і навичок людини та відокремлюють або соціальні, або біологічні характеристики [13].

Фізичну культуру розглядають і як один із видів діяльності людини.

Л.І.Лубишева тлумачить фізичну культуру як діяльність, яка цілеспрямовано здійснює вплив на процес фізичного удосконалення людини, що дозволяє забезпечити цілеспрямований розвиток її життєво важливих фізичних якостей і здібностей [10].

Проблема фізичної культури і ціннісної орієнтації особистості ставиться і вирішується в рамках сучасної соціологічної науки перш за все як проблема наявності і сили виразності інтересу у людини – представника того чи іншого суспільства, тієї чи іншої соціальної групи – до активних занять певними видами фізкультурної і спортивної діяльності (причому предметом вивчення є як реальне, так і декоративне відношення людини до таких занять). В аналізованій проблемі є і другий, не менш змістовний, актуальний, але який не користується ще помітною популярністю у дослідників, момент – впливу характеру, інтересу особистості до фізкультурної діяльності, яку ця особистість здійснює, займає в процесі цієї діяльності, на можливість останньої виступити саме в якості феномена фізичної культури.

Це дійсно дуже важливе питання. Проблема фізичної культури в наближеному розгляді – проблема міри гармонії фізичного (тілесного) і духовного в людині, міри цілісності людини як істоти, розглянутої і взятою у зв'язку з відповідною оцінкою фізичної діяльності. А гармонія, цілісність ніколи не будуть в певній мірі повними, якщо людина (суб'єкт фізичної діяльності) не появиться на рівні само переживання, даного сому собі в якості цілісного гармонічної істоти. Інакше кажучи, будь-які зовнішні прояви гармонії людського існування не є достатніми як щодо можливості правильної оцінки "якості" існування, так і в плані (і це є лише інший бік того ж) прикладання реальних зусиль для того, щоб гармонійність дійсно мала місце.

Філософське розуміння феномена "фізична культура" як важливого явища суспільного життя виражає якісно новий рівень його осмислення. Одну з перших спроб визначити сутність фізичної культури особистості було зроблено ще на початку 20-х років XX століття, і вона тлумачилась як усвідомлене ставлення людини до фізичного стану й розвитку свого організму.

Сучасні уявлення про фізичну культуру особистості не повинні обмежуватися такими поняттями, як здоров'я, розвиток фізичних якостей, морфофункціональні можливості організму, рухові навички. Донедавна в межах філософського дослідження фізичної культури, як вагомого явища людської культури, існувала досить парадоксальна ситуація. З одного боку, в повсякденне життя, науковий обіг уводився термін "фізична культура", але, з іншого боку, спеціалісти в галузі теорії культури його не використовували. У спеціальній літературі з проблем фізичної культури та спорту явище, яке визначалося терміном "фізична культура", переважно розглядалося лише в педагогічному, психологічному чи медико-біологічному, але не філософсько-культурологічному аспекті.

Нагадаємо, що в кінці 60-х – на початку 70-х років XX століття розпочалося інтенсивне осмислення фізичної культури, крім медико-біологічного і педагогічного аспектів знання, в психологічному, соціологічному, теоретико-інтегративному, філософському, культурознавчому та інших аспектах.

На початку 70-х років XX століття активно розробляються культурознавчі основи фізичної культури, що дало можливість розглянути її як інтегративне явище, що включає в себе широкий спектр компонентів, пов'язаних із задоволенням різнобічних потреб людини і суспільства. Одночасно шукаються підходи до формування теорії фізичної культури. Це створило теоретико-методологічну основу для поглибленого дослідження фізичної культури в різних її організаційних ланках.

У 80-90-х роках XX століття з'являється досить велика кількість теоретичних досліджень, пов'язаних із філософським осмисленням фізичної культури, у тому числі на основі даних культурознавчого характеру. В основі цих досліджень лежить переосмислення підходів до фізичного виховання, фізичної культури підростаючого покоління, акцентується увага на руховій сфері, на пріоритеті людини як вищої цінності освіти й культури, на гуманізації та гуманітаризації навчально-виховного процесу.

У сучасний період у зв'язку зі складністю феномена "фізична культура" існують різні підходи до виявлення його сутності. Розгляд фізичної культури пов'язують

– із сукупністю досягнень суспільства у створенні спеціальних засобів, методів і умов спрямованого розвитку фізичної дієздатності підлітків і

дорослого покоління; із діяльністю, яка спрямована на фізичне вдосконалення людини;

– із сукупністю інтелектуального, соціально-психологічного, рухового компонентів;

– із системою потреб, можливостей діяльності, відношень та інститутів, які базуються на розвитку фізичних якостей людини;

– із сукупністю досягнень суспільства у створенні й раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного вдосконалення людини.

Фізичну культуру пов'язують із процесом, спрямованим на підготовку людей до життя та праці шляхом виконання фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої і громадської гігієни та певного раціонального побуту і праці.

Поняття "фізична культура" є багатоаспектним за своїм змістом і може бути охарактеризоване з результативного, діяльнісного, ціннісного і функціонального боків.

Найбільш суттєвими ознаками її змісту є:

– діяльність із засвоєння рухового і духовного досвіду, передача його від покоління до покоління;

– діяльність, яка спрямована на удосконалення сутнісних сил людини;

– ціннісний аспект у сфері фізичного удосконалення;

– функціональний аспект, пов'язаний із з'ясуванням ролі і значення фізичної культури в житті суспільства.

Існують різні підходи до з'ясування *структури фізичної культури*. Так, у її компонентний склад включають базову фізичну культуру, спорт, професійну, оздоровчо-рекреаційну і "фонову" фізичну культуру.

Вважається, що не фізичне виховання, спорт, фізична рекреація й рухова реабілітація входять до складу фізичної культури, а вона входить у них.

Основними видами (компонентами) фізичної культури називають фізичну освіту, спорт, фізичну рекреацію й рухову реабілітацію.

Обсяг поняття "фізична культура" може складати фізичне виховання, спорт, фізична рекреація й рухова реабілітація з їх відповідними видами специфічної діяльності.

Поняття **"фізкультурне виховання"** розглядається як педагогічний процес цілеспрямованої, регульованої зміни фізичних і духовних кондицій людини, основне завдання якого зводиться до реалізації у фізкультурній практиці вже створених природою передумов гармонійного вдосконалення її фізичного потенціалу. Фізичне виховання є елементом фізкультурного виховання, воно спрямоване на формування й удосконалення лише фізичних якостей і рухових здібностей людини. Фізкультурне виховання має за мету

виховання особистості через засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури.

Л.І.Лубишева розглядає концептуальні положення розвитку фізкультурного виховання, що визначають його сутність і прогресивну спрямованість:

– лібералізація процесу виховання, змінюючи сформовані педагогічні авторитети суспільно-державної системи фізичного виховання, розширюючи співробітництво і взаємну відповідальність людей, сприяє переходові відношень об'єкта та суб'єкта виховання в суб'єкт-суб'єктні відношення, до педагогіки співробітництва, наданню кожній особистості можливості оволодіння основами фізичної культури на шляхах вільної реалізації фізичних здібностей;

– гуманізація процесу виховання орієнтує його на обов'язкове врахування індивідуальних особливостей кожної людини, розвиток самостійності особистості, залучення людей до здорового способу життя, високих естетичних ідеалів і етичних норм поведінки в суспільстві;

– неперервний розвиток фізкультурного виховання, який є динамічним рухом поліваріантного педагогічного процесу, побудованого на використанні гнучких методів і засобів навчання, обумовлює творчий пошук і новаторство педагогів, а також самостійність та ініціативу тих, хто навчається;

– гармонізація змісту фізкультурного виховання забезпечує поєднання в ньому уявлень про процеси духовного й тілесного розвитку людини, використання засобів фізичної культури як соціально-культурної передумови для реалізації всього спектра здібностей індивіда [10].

Основним принципом фізкультурного виховання є єдність світоглядного, інтелектуального і тілесного компонентів у формуванні фізичної культури особистості, що зумовлює освітню, методичну й діяльнісно-практичну спрямованість відповідного виховного процесу.

1.1.2. Програмно-нормативне забезпечення в галузі фізичної культури й спорту

У нових суспільно-економічних умовах розвитку суспільства створюються умови для формування системи фізичного виховання молоді, основою якої можуть бути національні ідеї її оздоровлення, загартування тіла і духу. Орієнтація системи фізичного виховання на гуманістичні й демократичні ідеали потребує насамперед з'ясування нових завдань фізичного виховання молоді.

Державна політика в галузі фізичної культури й спорту повинна здійснюватися у відповідності до таких принципів:

– безперервність і послідовність фізичного виховання різних вікових груп громадян на всіх етапах їх життєдіяльності;

– урахування інтересів усіх громадян при розробці й реалізації програм розвитку фізичної культури та спорту, визнання відповідальності громадян за своє здоров'я і фізичний стан;

– визнання самостійності всіх фізкультурно-спортивних об'єднань, які відповідають вимогам законодавства, рівності їх прав на державну підтримку;

– створення сприятливих умов фінансування фізкультурно-спортивних і спортивно-технічних організацій, олімпійського руху. освітніх установ і наукових організацій в галузі фізичної культури та спорту, а також підприємств спортивної промисловості.

Усі ці моменти знаходять своє відображення в основних керівних документах, постановах Уряду України, законах України. Так, 24 грудня 1993 року Постановою Верховної Ради України введено в дію **Закон України "Про фізичну культуру та спорт"**, конституційно закріплено право людини на охорону здоров'я (стаття 49) тощо [8].

ЗАКОН УКРАЇНИ

"ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ ТА СПОРТ"

(введено в дію Постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-XII) (витяги)

Стаття 1. Фізична культура та спорт

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура 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 є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення.

Стаття 2. Завдання фізичної культури в Україні

Основним завданням фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння

економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Стаття 4. Право громадян на заняття фізичною культурою та спортом

Громадяни мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від походження, соціального і майнового стану, расової та національної належності, статі, освіти, віросповідання, роду чи характеру занять, місця проживання та інших обставин.

Держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

У цьому Законі зазначається, що *фізичне виховання* є головним напрямком упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять у дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

За останні кілька років було проведено активні заходи щодо програмно-нормативного забезпечення процесу фізичного виховання. Зокрема, 15 січня 1996 року Постановою Кабінету Міністрів України було затверджено **"Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України"**; 19 квітня 1996 Міністерством освіти України підготовлено інструктивний лист **"Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України"**; 25 травня 1998 року Міністерством освіти України було видано наказ **"Про нормативні документи з фізичного виховання"**; 28 вересня 2004 року було затверджено **Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту** тощо.

Концепцію фізичного виховання в системі освіти України, яка була рішенням колегії Міністерства освіти України від 1997 року, було покладено в основу розробки державних стандартів освіти дошкільників, учнівської та студентської молоді. Вона проголошує фізичне виховання дітей і молоді невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного і морального здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

У **Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації"**, розрахованої на період із 1999 до 2005 року і затвердженої Указом Президента України, визначається необхідність змін у підходах суспільства до забезпечення зміцнення здоров'я людей як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики [15].

Дуже важливо, що у цій програмі йдеться про здоров'я нації в цілому, а не лише окремих верств населення; ставиться здоров'я нації в пряму залежність від фізичного виховання, а не від будь-яких інших чинників; наголошується на необхідності підготовки нового покоління кадрів, підвищення їхнього професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання та спорту.

У нас не викликає сумніву, що цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" може і повинна забезпечити подальше подолання того кризового стану, у якому знаходиться нині система фізичного виховання нашої держави.

Сьогодні в Україні існують такі добре відомі періодичні та наукові видання, що висвітлюють питання фізичного виховання молоді, як газети "Спортивна газета", "Освіта", "Освіта України", "Команда", "Валеологія", "Все для учителя" (рос.) та журнали "Теория и практика физической культуры", "Наука в олімпійському спорті", "Теорія і методика фізичного виховання і спорту", "Фізичне виховання в школі", "Олімпійська арена", "Довкілля та здоров'я", "Жінка", "Женское здоровье" (рос.), "Здоровье и питание" (рос.).

1.1.3. Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей

Місце фізичної культури в системі культурних цінностей

Фізична культура, як вважають С.А.Варв'янський, О.С.Куц, впливає на суспільний прогрес культури, оскільки вона є її складовою частиною і удосконалює людину як фізично, так і духовно [12]. За своєю природою і суттю фізична культура, як і мистецтво, виконує такі функції: формує естетичні погляди людини, розвиває почуття краси, вчить правильно розуміти його і оцінити, допомагає людям засвоювати дійсний суспільно-естетичний ідеал та ін. Зв'язок мистецтва з фізичною культурою не носить ієрархічного характеру: якби фізична культура не відносилася до галузі мистецтва, то не було б менш значущим її місце в системі культурних цінностей. Вони – фізична культура і мистецтво – доповнюють один одного своєю специфікою, тому що як в мистецтві, так і в фізичній культурі велику роль відіграє естетика. Спортивна діяльність удосконалює людину фізично, а її естетичний характер проявляється тоді, коли сполучаються фізичне і духовне начало. Краса завжди приваблива,

вона часто переважає над іншими потребами. Завдяки справжній фізичній культурі виникає любов до краси, розширюється і поглиблюється духовна сфера людини.

Фізична культура зміцніє і, комплексно впливаючи на біологічну сферу, здійснює великий вплив на інтелектуальну, емоційну і духовну сфери особистості, оскільки духовні і матеріальні цінності залежать один від одного і складають єдине ціле.

Отже, фізична культура сьогодні сприймається як складне, багатопланове явище, невід'ємне від загальної культури, яке в системі загальних цінностей особистості займає суттєве місце.

Місце фізичної культури в системі цінностей особистості

Однією із основних умов розвитку масової фізичної культури є поглиблене усвідомлення її цінності, утвердження її місця в системі цінності особистості.

Мотиви Активність завжди пов'язана з появою тих або інших мотивів діяльності.

За змістом можна, як вважає О.Г.Фурманов [15], виділити таких шість основних типів мотивів до занять фізичною культурою:

Фізичного самовдосконалення. Прагнення певної частини молоді прискорити темпи свого розвитку, щоб посісти гідне місце в своєму оточенні, добитися визнання і пошани.

Дружньої солідарності. Бажання бути разом зі своїми однолітками, колегами, знаходитися у сфері їх спілкування, активно співробітничати з ними.

Почуття обов'язку. Більш високий ступінь мотиву виявляється у відповідальності перед шкільним або студентським колективом. Найобдарованішим хлопцям і дівчатам доручається виступити на змаганні, захистити честь класу, школи, інституту, при цьому наголошується моральна відповідальність за участь або неучасть. Така дія на особистість не залишається безслідною, молодь прагне займатися фізичною культурою та спортом.

Суперництва. Прагнення виділитися, самоутверджуватися в середовищі однолітків і товаришів, добитися авторитету і підняти свій престиж, бути першим.

Наслідування. Прагнення бути схожими на людей, які мають певні успіхи у фізкультурно-спортивній діяльності або ж володіють особливими якостями і достоїнствами, здобутими в результаті занять. Образ знаменитого спортсмена стає дієвим стимулом, служить визначальним чинником вибору форм занять або виду спорту.

Спортивних досягнень. Прагнення добитися яких-небудь значущих результатів.

Спортивні мотиви багатоманітні, як і ступені досягнень, і визначаються рівнем домагань. Оскільки досягнення у будь-якому виді суспільно корисної діяльності, у тому числі і у фізкультурі і спорті, високо оцінюються оточуючими, цілком природно, що самі по собі досягнення грають важливу роль.

До названих основних мотивів можна зарахувати і другорядні:

Процесуальний. Привертає переважно не результат, а сам процес занять. Люди займаються фізичною культурою просто тому, що це їм цікаво.

Ігровий. Будь-яка гра в спортзалі і на спортивному майданчику, наодинці або в команді є прекрасним засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку.

Комфортності. Бажання займатися спортом, але тільки за сприятливих умов: в близько розташованому спортзалі або на стадіоні, в слушний час, при забезпеченості спортінвентарем, у хорошого тренера.

На грунті одного і того ж мотиву можуть формуватися різні цілі. Так, мотив фізичного самовдосконалення спонукає до зміцнення здоров'я, усунення недоліків у статурі, оволодінню життєво важливими руховими і морально-вольовими якостями.

Залежно від цілей, що ставлять перед собою люди, які прагнуть займатися фізичною культурою та спортом, О.Г.Фурманов [15] виділяє такі типи спрямованості:

Спортивний. Прагнення до досягнення високих спортивних результатів, завоювання чемпіонських титулів. Конкретні цільові установки людей утворюються на базі спортивних мотивів (наприклад, процесуальних або ігрових).

Фізкультурно-оздоровчий. Відсутність прагнень до спортивного зростання і вдосконалення, непевне уявлення про перспективи у фізкультурно-спортивній діяльності. В конкретних цілях людей відображається бажання зміцнити здоров'я або підтримати його на досягнутому рівні.

Напівспортивний. В цілях таких людей не відображається навіть бажання досягти певних спортивних результатів, а переважає прагнення до суперництва.

Суперечливий. Відсутність цілей фізкультурно-спортивної діяльності.

Інтереси. У інтересах відображаються потреби людини і засоби їх задоволення. У структурі інтересу розрізняють три основні компоненти: емоційний, пізнавальний (когнітивний) і поведінковий.

Емоційний компонент обов'язковий для будь-якого інтересу, він пов'язаний з потребою (її задоволенням або незадоволенням), виражається в тому, що людина завжди переживає певні почуття, позитивні або негативні емоції до об'єкту або діяльності.

Основні показники емоційного компоненту: задоволення; задоволеність; величина потреби; оцінка особистої значущості; задоволеність фізичним "Я".

Пізнавальний компонент пов'язаний з усвідомленням властивостей об'єкту, розумінням його придатності для задоволення потреб, пошуком і підбором засобів,

прийнятних для задоволення потреби, що виникла. Цей компонент спирається на знання, переконання, думки і установки людини.

Основні показники пізнавального інтересу: переконаність в користі занять фізичною культурою та спортом; визнання (глибоке усвідомлення) особистої необхідності занять; певний рівень знань; прагнення до пізнання і розширення знань.

Поведінковий компонент – вирішальний для реалізації мотивів і цілей безпосередньої діяльності. У ньому активно відображаються найраціональніші способи задоволення потреби. Інтереси залежно від активності поведінкового компоненту можуть бути реалізованими і нереалізованими.

Реалізовані інтереси – це об'єктивна потреба в заняттях фізичною культурою або певним видом спорту, що задовольняється на практиці. Частіше за все реалізуються організований (в спортивній секції або фізкультурній групі, в спортивно-масових заходах, під керівництвом фахівця) або самостійно (індивідуально або в самодіяльній групі, без керівника).

Нереалізовані інтереси – це практично незадоволена об'єктивна потреба в заняттях фізичною культурою або певним видом спорту.

Про наявність інтересу можна робити висновки за деякими показниками поведінки людей – інтелектуальній активності, емоційним і вольовим проявам, свободі вибору діяльності. Інтелектуальна активність людей визначається без особливих труднощів. Вона виявляється в прагненні осягнути причинно-наслідкові зв'язки рухів, зрозуміти значення фізичної культури в житті людини, в розвитку власних фізичних і духовних сил.

Інтереси звичайно виникають на основі тих мотивів і цілей фізкультурно-спортивної діяльності, які пов'язані:

а) із задоволенням процесом занять фізичною культурою та спортом (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування);

б) з результатами занять (придбання нових знань, умінь і навичок, оволодіння руховими діями, випробування себе, подолання великих навантажень, поліпшення результату, отримання спортивного розряду);

в) з перспективою занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток, виховання рухових і особових якостей, зміцнення здоров'я, підвищення майстерності).

Розглядаючи інтерес до того або іншого об'єкту, звичайно розрізняють безпосередні і опосередковані інтереси.

Безпосередній – інтерес до самого процесу діяльності, пізнання, оволодіння знаннями, уміннями, навичками, руховими якостями.

Опосередкований – інтерес до результатів діяльності: придбання професійних якостей, певного статусу щодо морально-вольових, ділових, лідерських і інших якостей.

Найбільш сприятливим є оптимальне співвідношення безпосередніх і опосередкованих інтересів.

У практичній роботі слід враховувати три рівні розвитку інтересу:

1. Низький, елементарний рівень – безпосередній інтерес до нових фактів і видів діяльності. Характеризується епізодичністю. Якщо не створити стимулюючих умов для занять, інтерес не розвинеться і може згаснути.

2. При середньому рівні розвитку інтересу людей спонукають до діяльності позитивними емоціями, пов'язаними з виконанням фізичних вправ. Окремі позитивні переживання узагальнюються і стають емоційно-позитивним відношенням; інтерес закріплюється і стає стійким.

3. Високий рівень розвитку інтересу спонукає до систематичних занять і пізнавальної активності.

Таким чином, аналіз сучасної науково-педагогічної літератури свідчить, що в підвищенні рівня фізичної культури суспільства, у зміцненні здоров'я, в забезпеченні здорового способу життя фізичне виховання у вищих навчальних закладах може стати зв'язуючою ланкою в загальній системі фізичного виховання всіх вікових і соціально-демографічних верств населення. Випускники вищих навчальних закладів – це майбутні керівники держави і різних галузей народного господарства, від яких залежить розвиток фізичної культури і фізкультурного руху в цілому. Від їх мотиваційно-ціннісного розуміння сутності фізичної культури залежить її впровадження в побут дітей, підлітків і молоді. На підставі висловленого можна зазначити, що **фізична культура** – *це органічна частина загальної культури особистості та суспільства, сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються і використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей.* У цьому визначенні, як вважає В.П.Лукьяненко відображено найширше уявлення, що об'єднує в собі всі види і форми прояву фізичної культури [11]. З нього виходить, що фізична культура базується як на матеріальних, так і на духовних основах. Тому і в справі формування фізичної культури особи дуже важливо пам'ятати про єдність і взаємообумовленість біологічного і соціального в людині, які знаходять своє віддзеркалення в руховому й інтелектуальному компонентах фізичної культури. При формуванні її рухового компоненту дія виявляється в основному через фізичну природу людини. Це досягається шляхом цілеспрямованого, систематизованого засвоєння різних рухових дій і розвитку різносторонніх фізичних здібностей. Коли ж впливають з метою формування інтелектуального компоненту, зусилля акцентують перш за все на формуванні спеціальних знань і умінь їх використання з метою

самовдосконалення. Разом з таким широким поняттям в практиці суспільного життя сформувалося і інше, значне вужче уявлення про зміст поняття "фізична культура".

Саме це більш вузьке уявлення частіше за все використовується при вживанні цього терміну в повсякденній життєвій практиці.

В.П.Лукьяненко зазначає, що у вузькому значенні слова **фізична культура** – *це елемент культури особистості, специфічний зміст якого складає раціонально організована, систематична рухова активність, що використовується людиною для оптимізації стану свого організму* [11].

Саме таке значення частіше за все мається на увазі людьми, коли мова заходить про заняття фізичною культурою.

Запитання для студентів:

1. Охарактеризуйте фізичну культуру як вид загальної культури і вид діяльності людини.
2. Визначте програмно-нормативне забезпечення в галузі фізичної культури й спорту.
3. Охарактеризуйте фізичну культуру та спорт у системі загальнолюдських цінностей.
4. Дайте відповіді на такі питання:

4.а. Чи допомагають заняття з фізичного виховання звикнути до особливостей навчального процесу вищого навчального закладу?

4.б. Назвіть вагому, на Вашу думку, потребу до занять фізичними вправами (зміцнення та збереження здоров'я, усвідомлення необхідності занять фізичними вправами, позитивна залікова оцінка).

4.в. Назвіть основні спонукальні причини для занять фізичною культурою та спортом.

Література:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.

3. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 280 с.

4. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 2-8.

5. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь формирования ее теории // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №5. – С. 59-62.

6. Выдрин В.М., Николаев Ю.М. Содержание, объем и структура понятия "физическая культура" // Теория и практика физической культуры. – 1974. – №9. – С. 8-10.

7. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання та спорт": Навчальний посібник. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.

8. Закон України "Про фізичну культуру та спорт". – К.: ВППДКНТ, 1994. – 23 с.

9. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 10-15.

10. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1 – С. 2-4.

11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.

12. Місце фізичної культури в системі культурних цінностей [Електронний ресурс] / С.Варв'янський, О. Куц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №7. – С. 44-56.

13. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 2-10.

14. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Под ред. А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

15. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К, 1998. – 48 с.

16. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Перший рік навчання

Теоретична підготовка

1.2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах

План

1.2.1. Фізична культура у вищому навчальному закладі.

1.2.2. Завдання дисципліни "Фізичне виховання" у вищому навчальному закладі.

1.2.1. Фізична культура у вищому навчальному закладі

Фізична культура, разом з матеріальним і духовним видами культури, як вважає В.П.Лукьяненко, є надзвичайно різностороннім явищем і завжди посідала важливе місце в житті людей [9]. Існує навіть думка, що саме фізична культура є найпершим видом культури особистості і суспільства, будучи базовим, фундаментальним видом, який виступає інтегруючою ланкою загальної культури. Підтвердженням справедливості такої думки служать факти, що свідчать про те, що різні її елементи мали місце і відігравали важливу роль на всіх етапах зародження і розвитку людства, починаючи з найдавніших часів.

Існує думка, що фізична культура виникла близько 40 тисяч років до нашої ери. Вже сам факт зародження і подальшого розвитку її елементів в побуті первісних людей задовго до появи державних форм фізичного виховання (їх поява відноситься до першого тисячоліття до н. е.) свідчить про нагальну потребу, об'єктивну необхідність фізичної культури в житті первісного суспільства. Величезне значення вона має і в житті сучасних людей. Зараз важко уявити цивілізоване суспільство, в якому не відводилося б великого значення фізичному вихованню підростаючих поколінь, не культивувалися б найрізноманітніші види спорту, не проводилися спортивні змагання, масові фізкультурно-спортивні заходи.

Однією з головних умов успішного розвитку суспільства на будь-якому з етапів його існування є процес передачі накопиченого досвіду від покоління до покоління. Інакше кожне нове покоління було б вимушене знову і знову винаходити лук і стріли. Проте такий досвід не може бути переданий у спадок біологічним шляхом (так, як успадковуються, наприклад, ознаки схожості від батьків до дітей). Тому людству знадобилися принципово інші надбіологічні механізми соціального спадкоємства. Таким механізмом стало виховання.

В "Етимологічному словнику української мови" зазначається, що слово "**виховання**" є похідним від слова chovati – ховати, вирощувати. В українській народній педагогіці воно, як зазначає С.Г.Карпенчук, "спочатку вживалося у значенні "оберігати" (виховувати) дитя від небезпеки – хвороби, каліцтва, смерті, шкідливого впливу. Згодом ця лексема набула дещо іншого смислу й почала означати "вирощувати дітей, навчати правил доброї поведінки" [4]. У радянській педагогіці, на думку А.М.Кузьміна, виховання традиційно розумілось як спеціально організований педагогічний вплив на розвиваючу особистість з метою формування в неї визначених суспільством спеціальних властивостей і якостей чи як процес передачі соціального й культурного досвіду від старших поколінь і засвоєння його молодшими поколіннями [7]. Такої ж точки зору дотримується С.І.Подмазін, який зауважує, що виховання визначалося як процес передачі старшими поколіннями суспільно-історичного досвіду новим поколінням з метою підготовки їх до життя та праці. Поняття "виховання" було домінуючим. Виховання можна визначити як процес підготовки людини до сучасної або майбутньої життєдіяльності.

Такі ж визначення поняття "виховання" зустрічаються і в сучасних словниках. Його тлумачать як діяльність з метою передачі новим поколінням суспільно-історичного досвіду: планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку людини з метою формування відповідних установок, понять, принципів, ціннісних орієнтацій, що забезпечують необхідні умови для її розвитку, підготовки до суспільного життя і трудової діяльності (автори "Психології. Словника"); як соціальне, цілеспрямоване створення умов (матеріальних, духовних, організаційних) для розвитку людини (автори "Російської педагогічної енциклопедії"); як процес систематичного та цілеспрямованого впливу на духовний і фізичний розвиток особистості з метою підготовки її до виробничої, суспільної й культурної діяльності (автори "Радянського енциклопедичного словника").

Поняття "виховання" може використовуватися у таких чотирьох значеннях:

- у широкому соціальному, коли йдеться про виховний вплив на людину всього суспільства й усієї дійсності, яка містить у собі не лише позитивну спрямованість, а й конфлікти та суперечності; тут особистість може не тільки формуватися під впливом соціального середовища, а й деформуватись або, навпаки, загартовуватись у боротьбі із труднощами, "робити саму себе";
- у широкому педагогічному, коли мається на увазі виховання в діяльності шкіл, технікумів, інститутів та інших закладів, де персонал керується педагогічною теорією та її практичними, методичними рекомендаціями;

- у вузькому педагогічному, коли виховання є цілеспрямованою виховною діяльністю педагога (наприклад, класного керівника в школі), щоб досягти певної мети в колективі учнів;
- у гранично вузькому, коли педагог або батьки розв'язують конкретну індивідуальну проблему виховання або перевиховання.

Виховання в широкому педагогічному значенні слід розглядати як цілеспрямований процес, що здійснюється під керівництвом людей, які спеціально виділяються суспільством (учителів, педагогів, вихователів), і який включає в себе всі види навчальних занять і позанавчальну, спеціально проведену виховну роботу. Виокремлення видів виховання, які потребують використання особливих організаційних форм і методів роботи з учнями, дозволяє розглядати їх більш детально, але завжди з урахуванням цілісного впливу всіх чинників виховання на особистість учня.

Під *вихованням* ми розуміємо процес, що веде до формування засобами педагогічного впливу високої культури особистості відповідно до вимог наступного етапу розвитку світової спільноти.

У наш час В.І.Лозова, Г.В.Троцко вважають, що виховання розглядається як педагогічна категорія, що передбачає педагогічно цілеспрямовану організацію діяльності, спілкування людини, які сприяють формуванню у вихованців певного ставлення до оточуючого світу, до самого себе, моральних норм і правил поведінки [8].

Аналізуючи виховання як педагогічну категорію слід ураховувати такі положення:

- виховання є категорією педагогіки як науки поряд із категорією навчання, яка складає категорію "освіта";
- виховання не може розглядатися тільки як процес соціалізації (бо це процес керований, а соціальне середовище впливає на людину стихійно, і виключити його вплив неможливо), оскільки неправомірно вивчати його у вузькому значенні – як процес формування деяких особливостей особистості. Якості формуються лише в процесі діяльності, виховувати можна відношення (чи систему відношень), які складають характер;
- виховання – це не стільки процес трансляції соціокультурного досвіду від старших поколінь молодшим, скільки активне творче засвоєння його (завдяки аналізу, оцінці, переосмисленню) індивідом з метою самореалізації, саморозвитку й адаптації до умов соціального середовища.

На ранніх етапах розвитку людського суспільства таке виховання було переважно фізичним. Головним його засобом стала фізична вправа. Виникнення і цілеспрямоване використовування фізичних вправ сприяло підвищенню ефективності трудової і військової діяльності і тим самим стало головним чинником виживання і розвитку первісної людини. Їх поява

знаменувала собою найперший крок у справі зародження фізичної культури в суспільстві первісних людей. у зв'язку з цією обставиною питання про виникнення фізичних вправ є ключовим у розумінні ролі і значення фізичної культури в житті людського суспільства. Не випадково це питання завжди привертало увагу багатьох учених: педагогів, соціологів, політиків.

Найпотужнішою традицією культивування фізичного здоров'я людини є виникнення Олімпійських ігор у Давній Греції в 776 році до н.е., які й нині користуються великою популярністю. Історія зберігає для нас і інші докази пильної уваги античної цивілізації до фізичного здоров'я. У цей період закладаються принципи керування процесом формування здорового способу життя людей, що набули подальшого розвитку в пізніші часи. Піфагор створює відому Піфагорійську спілку, спосіб життя членів якої базується на необхідності дотримання особливих вимог – "акусмата". Їх основні положення зводяться до такого: "Підкорення індивіда цілому, повага до традиційних звичаїв, шанування богів, батьків, наставників і старших, уміння підкорятися, суворе ставлення до своїх обов'язків, вірність у ставленні до друзів, що межує із самопожертвою, фізична витривалість, відраза до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність у їжі, а також прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних і духовних сил".

У Давній Греції культ тіла підноситься до державних законів, є стрункa система фізичного виховання. У Спарті всім громадянам рекомендуються обов'язкові заняття фізичними вправами. Етимологія слова "гімнастика" вказує на місце свого походження – Давню Грецію в епоху розквіту тут гімназій та палестр. При цьому в Афінах процес формування здорового способу життя здійснюється під впливом гуманістичних ідеалів, а в Спарті культивування здорового способу життя розглядається не як особиста справа громадянина, а як потреба реалізувати установки тоталітарної держави. Не можна не бачити, що в першому випадку робиться акцент на духовному здоров'ї, а в другому - наголошується на фізичному здоров'ї людини.

При цьому деякі вчені-філософи і автори міжнародних праць з історії фізичної культури, які дотримувалися ідеалістичних поглядів, прийшли до висновків, що проблема походження фізичних вправ може бути розглянута, виходячи з трьох гіпотез: з теорії гри, з теорії зайвої енергії і з теорії магії. Окремі автори вважають, що головною причиною виникнення фізичних вправ і рушійною силою розвитку фізичної культури є прагнення людини до ігрової діяльності. На їх думку, фізичне виховання є суто біологічним явищем. Інші головною причиною виникнення вправ (особливо спортивних) вважають властиве людській природі прагнення до боротьби, суперництва з іншими людьми. Треті пов'язують появу фізичних вправ з релігією, з традиціями виконання рухових дій під час здійснення культових і релігійних обрядів.

Проте правильно зрозуміти причини виникнення фізичних вправ і місце фізичного виховання в житті людей можна тільки з позицій діалектико-матеріалістичних поглядів на природу і суспільство.

Істинною причиною виникнення фізичних вправ, фізичної культури, спорту і розвитку стали об'єктивно існуючі нагальні потреби суспільства, пов'язані з необхідністю підготовки людини до більш успішної трудової і військової діяльності. Можна вважати, що фізичні вправи і фізичне виховання були тими головними чинниками, які сприяли виживанню людства на зорі його розвитку.

Успішність різносторонньої діяльності – фізичної, інтелектуальної, духовної – багато в чому залежить від стану здоров'я людини та рівня її фізичної підготовленості. Ідеал всебічного гармонійного розвитку особистості впродовж багатьох тисячоліть існував в уявленнях і сподіваннях багатьох поколінь людей. І житті сучасного суспільства він придбав значення конкретної мети всієї соціальної практики виховання.

Відповідно до неї метою фізичного виховання, як складової частини комплексної системи виховних дій (разом з етичним, розумовим, трудовим, естетичним видами виховання), є сприяння всебічного і гармонійного розвитку особистості на основі використовування засобів фізичної культури. Спрямованість на досягнення цієї мети знаходить своє віддзеркалення в одному з провідних принципів вітчизняної системи фізичного виховання – принципі всебічного гармонійного розвитку особистості.

Фізичне виховання вступає як базова, інтегруюча ланка, яка містить великий потенціал формуючої, виховної дії на особистість. Така його базова роль обумовлена тим, що на відміну від інших видів виховних впливів, дія засобами фізичного виховання реалізується перш за все у матеріалізованому вигляді. Результати такої дії знаходять віддзеркалення в удосконаленні багатьох фізіологічних функцій, у тому числі і тих, які забезпечують функціонування психічних процесів, ефективну інтелектуальну діяльність, нормальний душевний стан людини, забезпечуючи її фізичне і духовне здоров'я. Завдяки цьому удосконалюється своєрідна матеріальна основа для всього різноманіття форм виховних впливів.

Разом з цим цілеспрямоване використовування засобів фізичної культури здійснює і прямий виховний вплив на особистість. Широко відомий їх благотворний вплив на формування морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, наполегливості у досягненні мети, дисциплінованості, комунікабельності, суспільної активності, формуванні активної життєвої позиції. І це обумовлює важливу роль фізичного виховання в реалізації завдань всіх інших форм виховної роботи. Свій вагомий внесок фізичне виховання вносить у моральне виховання особистості, що є

стрижневим елементом всієї системи виховних дій. Найважливіша роль фізичного виховання виявляється і при вирішенні завдань трудового виховання. Фізичне виховання нерозривно пов'язано з естетичним. Краса здорового людського тіла, граціозність і спритність рухів завжди служили джерелом для надихання художників і артистів, всіх, хто стикається з ними. До сьогоднішнього дня хвилюють нашу уяву скульптурні ансамблі й окремі унікальні твори зодчих, що закарбували красу людського тіла, – такі, як скульптури атлета Стефаноса, Аполлона, Геракла.

Фізична культура у вищому навчальному закладі за змістом, організацією і проведенням занять істотно відрізняється від уроків з фізкультури в середній школі і передбачає використовування диференційованих форм і методів навчання, роботу трьох навчальних відділень: *основне (підготовче), спеціальне* і *спортивне*. Специфіка навчального процесу на цих відділеннях пов'язана з комплектуванням навчальних груп з урахуванням індивідуальних особливостей, потреб, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів. Це передбачає відповідну регламентацію норм обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, спрямованість різних видів і форм навчальної роботи.

Розподіл студентів за навчальними відділеннями здійснюється на початку кожного навчального року за результатами педагогічної діагностики та медичного обстеження.

На основному відділені формуються світоглядні та поведінкові стереотипи, професійні знання студентів на основі ціннісного усвідомлення потреб студентської молоді.

Спеціальне відділення пов'язане з інтеграцією в практику фізичного виховання спортивно-педагогічних технологій (так званої *"спортизації"* навчального процесу).

Спортивне відділення передбачає активізацію всіх видів студентського самоврядування, стимулювання потреби студентів у творчій діяльності на когнітивному, емоційному і моторно-поведінковому рівнях.

Підвищення ефективності навчально-виховного процесу пов'язано з розширенням можливостей студентів щодо занять фізичними вправами; максимальним використовуванням високого наукового і освітнього потенціалу кафедр фізичного виховання; розширенням фондів навчально-методичного забезпечення, методик організації і проведення навчально-тренувального процесу; формуванням сервісної служби, що забезпечує реалізацію всіх етапів процесу навчання, включаючи документування ходу навчально-тренувального процесу; автоматизацією процесу управління інформаційними ресурсами, які забезпечують можливість отримання оперативної інформації.

Зміст практичних занять у групах студентів підготовчої медичної групи включає програмний матеріал, обов'язковий для всіх навчальних відділень,

професійно-прикладну фізичну підготовку, а також елементи спортивного тренування.

На спеціальне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну-медичну групу. Навчальний процес спрямований на зміцнення здоров'я студентів, підвищення фізичної працездатності, а також ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань і травм. Заняття в даній групі носять виражену компенсаторну (профілактичну і реабілітаційно-оздоровчу) специфіку, пов'язану з підвищенням резистентності (збільшенням психофізичних резервів) до дії стрес-чинників навчальної діяльності, створенням умов для підвищення їх рухової активності і розширенням комунікативної сфери. Використовуються комплекси фізичних вправ, а також різні оздоровчі методики самовдосконалення життєво важливих умінь і навичок, з урахуванням індивідуального характеру рухових порушень, особливостей адаптаційних механізмів і моторно-психічного стану студентів. Підвищення ефективності роботи спеціального відділення пов'язано з розробкою нових теоретико-методологічних підходів, що визначають: специфіку використовування спеціальних засобів, методів і організаційних форм занять фізичними вправами реабілітаційно-розвиваючої спрямованості з урахуванням індивідуального характеру рухових порушень; систему науково-обґрунтованих критеріїв функціонального контролю, що дозволяють здійснювати педагогічний моніторинг і прогнозування динаміки полягання студентів з урахуванням характеру їх захворювання; уточнення диференційованих цілей з урахуванням динаміки досягнутої якісної ремісії і нормативних вимог державного освітнього стандарту.

Навчальні групи відділення спортивного вдосконалення формуються з видів спорту, куди зараховуються студенти основної медичної групи, що планують поглиблено займатися вибраним видом спортивної діяльності. Навчальний процес на цьому відділенні спрямований переважно на підвищення спортивно-технічної майстерності на основі всебічної психофізичної підготовки. Підвищення ефективності роботи відділення спортивного вдосконалення пов'язано з оптимізацією управління процесом функціональної адаптації (формуванням специфічних функціональних систем) організму. Це передбачає: 1) персоніфікацію програм спортивного тренування шляхом неперервної корекції поточних цілей, уточнення педагогічних завдань, засобів, що використовуються, з урахуванням стану і психосоматичних особливостей студентів; 2) інформатизацію навчально-тренувального процесу шляхом використовування комп'ютерних технологій при здійсненні педагогічного моніторингу; 3) подоланням дискретності і екстенсивного характеру навчально-тренувального процесу шляхом підвищення обсягів засобів спеціалізованої

підготовки і практики змагання. Відповідно до вказаних напрямів уточнюється зміст комплексу вирішуваних педагогічних завдань, що забезпечують структурну цілісність навчально-виховного процесу, посилення конвергентності міждисциплінарних зв'язків і засвоєння достатнього, в межах навчального курсу, обсягу інформації.

Позанавчальні заняття організовуються і проводяться також в різних формах: при виконанні фізичних вправ і рекреаційних заходів в режимі навчального дня; заняттях в спортивних клубах, секціях і групах за інтересами; масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

Усю сукупність новацій, що використовуються у фізичній культурі студентів, доцільно поділяти на: 1) *організаційно-педагогічні,* які передбачають використовування інтеграційних методів організаційного розвитку фізкультурної освіти студентів; 2) *технологічні*, які передбачають впровадження у практику передових навчальних технологій видів педагогічного контролю (педагогічного моніторингу); 3) *соціально-педагогічні,* що визначають динаміку розвитку мотиваційної сфери студентів; 4) *прогностичні,* пов'язані з розробкою персоніфікованих моделей тілесного, інтелектуального і духовного розвитку.

Особливе місце починають займати Інтернет-технології. Використовування з цією метою інформаційного середовища комп'ютерної мережі дозволяє студентам самостійно в інтерактивному режимі опрацьовувати навчально-методичні матеріали, виконувати контрольні завдання і проводити самооцінку стану. На сьогоднішній день вона представляє технологічно відладжену структуру, що включає більше 500 серверів телекомунікаційних мереж.

Як одна з найперспективніших позанавчальних форм занять, дистанційна фізкультурна освіта покликана здійснювати наступні функції:

– підвищення рівня і якості фізкультурної освіти студентів;

– розвиток єдиного освітнього простору, що забезпечує задоволення потреби студентської молоді у фізкультурно-освітніх послугах;

– підвищення соціокультурної активності студентів, рівня їх самосвідомості і розширення кругозору.

Разом з тим розширення можливостей використовування нових інформаційних технологій в навчально-тренувальному процесі передбачає корекцію уявлень про якість його програмування, які повинні відповідати наступним вимогам, що склалися:

– достовірності, цілісності і мінімальній надмірності створюваних баз даних;

– уніфікованим механізмам обробки інформації в системі інформаційних ресурсів;

– реалізації об'єктно-орієнтованого підходу до програмування для організації інформаційних інтерфейсів;
– інтеграції програмно-методичних комплексів, що забезпечує їх універсальність.

1.2.2. Завдання дисципліни "Фізичне виховання" у вищому навчальному закладі

Сучасний стан розвитку фізичних кондицій та здоров'я молоді давно викликають занепокоєння науковців. Студенти отримують значні розумові і психологічні навантаження, що вимагає здоров'я як для успішного навчання і оволодіння професією, так і для наступної роботи за отриманим фахом. У той же час процес формування інтелектуального, соціального і фізичного розвитку особистості студентів вимагає як значного збільшення фізичних навантажень, так і їх умілого методичного використання. Існують й інші недоліки фізичного виховання у вищих навчальних закладах країни: нечітке системне уявлення; недостатній рівень гуманістичної, професійно-прикладної спрямованості і якості навчально-виховного процесу; неефективність дидактичного наповнення; недостатнє кадрове, наукове, методичне, інформаційне, матеріально-технічне, фінансове забезпечення, низька активність студентів при їх фізичному вдосконаленні; невідповідність сучасним умовам методів керування, що застосовуються; відсутність конструктивного зв'язку із системним оточенням фізичного виховання. Усе це сприяє різкому погіршенню дієздатності випускників вищих навчальних закладів і об'єктивно знижує соціально-економічний потенціал нашого суспільства, сповільнює темпи його динамічного розвитку.

У цей період соціально-економічного розвитку нашого суспільства фізичне виховання студентів повинно розвиватися і вдосконалюватися у напрямку подальшої гуманізації, демократизації, забезпечення потреби молоді в руховій активності, оволодіння особистим підходом, подолання явищ анемії, комерціалізації, розширення самодіяльного початку, інтеграції з дисциплінами та науками, покликаними ефективно формувати фізично дієздатну, надійну, всебічно розвинену особистість, професіонала (насамперед з такими, як культурологія, валеологія, профілактична медицина, фізіологія та психологія праці, безпека життєдіяльності, фізична культура у школі, на виробництві).

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців і послідовне формування фізичної, культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("бакалавр", "спеціаліст", "магістр").

У процесі навчання з дисципліни "Фізичне виховання" передбачається рішення таких завдань:

– виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;

– збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності впродовж всього періоду навчання;

– всебічна фізична підготовка студентів;

– професіонально-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;

– здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи в якості суспільних інструкторів, тренерів і суддів;

– вдосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів;

– виховання у студентів переконаності в необхідності регулярних занять фізичною культурою та спортом.

По відношенню до терміну "фізичне виховання" існує безліч визначень. Головною причиною такого положення є широта і багатогранність цього поняття. Узагальнення різних поглядів дозволяє зробити висновок про доцільність формулювання визначення цьому поняттю в широкому і вузькому значеннях слова.

Відповідно до такого підходу *фізичне виховання* (в широкому значенні слова) – це вид виховної діяльності, специфічною особливістю якої є управління процесом використовування засобів фізичної культури з метою сприяння гармонійному розвитку людини. *Фізичне виховання* (у вузькому *значенні слова)* – це педагогічний процес, змістом якого є розвиток і вдосконалення рухових можливостей людини.

Форми фізичного виховання студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі проводиться впродовж всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру і здійснюється в багатоманітних формах, які взаємозв'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів. Навчальні (академічні) заняття є основною формою фізичного виховання. Вони включають:

– теоретичні, практичні і контрольні;

– елективні практичні заняття (за вибором) і факультативні;

– індивідуальні і індивідуально-групові додаткові заняття (консультації);

– самостійні заняття за завданням і під контролем викладача.

Таблиця 1.2.1

Визначення поняття "фізичне виховання"

Автор	Текст визначення фізичного виховання
М.С.Герцик, ректор, і О.М.Вацеба, проректор Львівського державного інституту фізичної культури	Фізичне виховання – це спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально- вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок, умінь людини.
О.Ц.Демінський, ректор Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання та спорту	Фізичне виховання – це процес передачі і результат оволодіння населенням духовними і матеріальними цінностями, накопиченими у сфері фізичної культури.
Т.Ю.Круцевич, завідувач кафедри Національного університету фізичного виховання та спорту України	Фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільній, виробничій діяльності і культурному житті, а також задоволення потреби людини в руховій активності.
Б.М.Шиян, завідувач кафедри Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка	Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього людського життя.

У методико-практичній підготовці студентів можуть бути використані рольові, імітаційні ігри, проблемні ситуації, тематичні завдання для самостійного виконання. Індивідуальні, індивідуально-групові додаткові заняття (консультації) проводяться для студентів, які планують поглибити свої знання. Вони забезпечують засвоєння методів і способів фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення навчальних, професійних і життєво важливих цілей особистості. Цей розділ розкриває зміст різних методик тренування з використанням ходьби, бігу, ходьби на лижах, плавання, атлетичної, ритмічної гімнастики і аеробіки К.Купера, дихальної гімнастики К.Бутейко і А.Стрельникової, нетрадиційних оздоровчих систем "Ушу", "Хатха Йога", "Ци гун", "Су джок". Заняття передбачають засвоєння методики оцінки фізичної підготовленості, оцінку статури і конституції людини, визначення анаеробних можливостей студентів, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, оцінки кількості (якості) здоров'я. В частині професійно-прикладної фізичної підготовки передбачено засвоєння методики складання комплексів зарядки та індивідуальних тренувальних програм.

Навчально-тренувальні заняття пов'язані із здобуттям необхідного досвіду творчої практичної діяльності, розвитком самодіяльності у фізичній культурі та спорті з метою досягнення гармонії фізичного розвитку, підвищення рівня функціональних і рухових можливостей, спрямованого формування властивостей особистості. Вони мають переважно тренувальну (професійно-прикладну) спрямованість із різностороннім розвитком кондиційних (силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, витривалості, гнучкості) і координаційних (швидкість перестроювання і узгодження рухових дій, довільне розслаблення м'язів, вестибулярна стійкість) здібностей і їх поєднань з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності. Одночасно удосконалюються техніка рухових дій і тактика діяльності змагання, формуються навички з їх використовування в різних умовах. Навчальні заняття плануються в навчальних планах за всіма спеціальностями, і їх проведення забезпечується викладачами кафедри фізичного виховання. Навчальне заняття складається з трьох частин: розминки, основної та завершальної. Розминка поділяється на дві частини: загальнопідготовчу, в якій за допомогою ходьби, бігу і загальнорозвиваючих вправ підвищуються функції основних систем організму, та спеціальну, при якій досягається готовність м'язової системи до виконання конкретних фізичних вправ. В основній частині розв'язуються поставлені завдання навчального заняття або спортивного тренування, досягається максимум фізичних навантажень, фізіологічною характеристикою яких є частота серцевих скорочень (ЧСС), що досягається 140-160 ударів у хвилину. Завданням частих

занять є зниження фізичних навантажень і ЧСС приблизно до 90 скорочень в одну хвилину.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури та спорту в побут і відпочинок студентів. У сукупності із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну неперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у позаурочний час за завданням викладачів або в секціях. Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов праці, побуту і відпочинку студентів, збільшення бюджету часу на фізичне виховання. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою та спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів. Ці заходи проводяться спортивним клубом вищого навчального закладу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активній участі профспілкової організації вищого навчального закладу.

Залікові вимоги і обов'язки студентів. Засвоєння програми фізичного виховання у вищому навчальному закладі припускає систему контрольних заходів, що включає *оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.* Головна мета 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 і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, вирішення комп'ютерних завдань з фізичної культури, експертні оцінки, аналізи тощо.

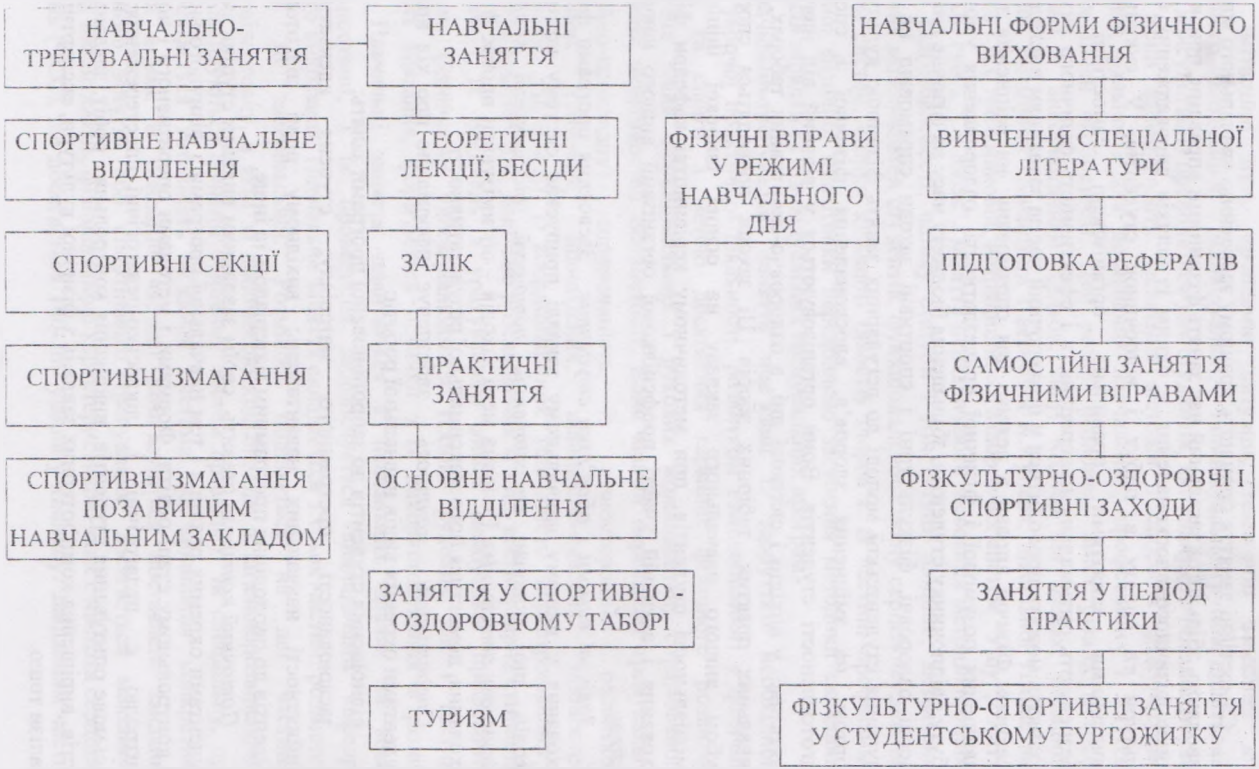


Рис. 1.2.1. Основні і позанавчальні форми фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі (за Г.Д.Івановим, А.К.Кульназаровим, 2002)

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.

У вищих навчальних закладах може також проводитись модульна й інші форми підсумкового контролю після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання, результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни. Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів (курсантів, слухачів) розроблених вищим навчальним закладом. Порядок і графік проведення заліків визначається безпосередньо навчальним закладом не пізніше ніж за 3 місяці до встановлених термінів.

При закінченні навчального закладу проводиться *підсумкова атестація* з фізичного виховання відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця (бакалавра, спеціаліста, магістра). Атестація проводиться за останніми даними медичних оглядів, відвідувань занять з фізичного виховання, за результатами виконання залікових вимог тестів і нормативів з фізичної підготовки, що розроблені вишим навчальним закладом, оцінками рівня теоретичної і методичної підготовки.

Відмітка про виконання заліку з фізичного виховання вноситься в залікову книжку студентів в кінці кожного семестру.

У процесі навчання з дисципліни "Фізичне виховання" кожен студент зобов'язаний:

- систематично відвідувати заняття з фізичного виховання (теоретичні і практичні) в дні і години, передбачені навчальним розкладом;
- підвищувати свою фізичну підготовку, виконувати вимоги і норми і удосконалювати спортивну майстерність;
- виконувати контрольні вправи і нормативи, здавати заліки з фізичного виховання у встановлені терміни;
- дотримуватися раціонального режиму навчання і відпочинку; регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача;
- брати активну участь у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах, які проводяться на курсі, факультеті, у вищому навчальному закладі;
- проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною і спортивною підготовкою;
- мати акуратно підібрані спортивний костюм і спортивне взуття, що відповідають виду занять.

Питання до теоретичної підготовки студентів вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації

Перший рік навчання

1. Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура та система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Фізична культура та основи здорового способу життя студента.
4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

Другий рік навчання

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом.
2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Спорт в системі формування особистості.
4. Основи атлетизму.
5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту.

Третій рік навчання

1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
4. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
6. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.

Четвертий рік навчання

1. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
2. Основи фізичного виховання в сім'ї.
3. Основи психогігієни.
4. Міжнародний рух "Спорт для всіх".

П'ятий рік навчання

1. Фізична культура і здоровий спосіб життя спеціаліста.

2. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності. Нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології.

Запитання для студентів:

1. Визначте поняття "фізичне виховання".
2. Визначте завдання дисципліни "Фізичне виховання" у вищому навчальному закладі.
3. Визначте рівень особистої самооцінки відповідно до запропонованого тесту:

Рівень особистої самооцінки

Відповідаючи на питання, указуйте, як часто відчуваєте перераховані нижче стани за такою шкалою: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; іноді – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів.

1. Я часто хвилююся даремно.
2. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
3. Я боюся виглядати дурнем.
4. Я турбуюся за своє майбутнє.
5. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.
6. Шкода, що багато хто не розуміє мене.
7. Відчуваю, що не умію як слід розмовляти з людьми.
8. Люди чекають від мене дуже багато чого.
9. Відчуваю себе скованим.
10. Мені здається, що зі мною повинна трапитися яка-небудь неприємність.
11. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
12. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
13. Я не відчуваю себе в безпеці.
14. Мені немає з ким поділитися своїми думками.
15. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.

Щоб визначити рівень своєї особистої самооцінки, потрібно скласти всі бали. Порахуйте, скільки вийде в сумі.

Менше 10 балів: вам треба позбавлятися від відчуття переваги над оточуючими, зарозумілості, хвастощів. Візьміть за правило принцип: всяка конфліктна ситуація виникла з іскри, яку ви висікли самі або допомогли розпалити.

Перевищує 30 балів: ви себе недооцінюєте.

Від 10 до 30 білів: свідчення вашої психологічної зрілості, яка виявляється перш за все в адекватній та реалістичній оцінці своїх сил, можливостей, зовнішності. Вам під силу серйозні справи. Дерзайте!

Література:

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання та спорт": Навчальний посібник. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.

2. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: Донеччина, 1995. – 520 с.

3. Иванов Г.Д., Кульназаров А.К. Физическое воспитание студентов: Учебник: Алма-Ата, 2002. – 146 с.

4. Карпенчук Г.С. Теорія і методика виховання: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1997. – 304 с.

5. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: Лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання. – К.: НУФВС, 2001. – 25 с.

6. Круцевич Т.Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк. – 2002. – Т. 1. – С. 125-131.

7. Кузьмин А.М. Теоретические аспекты профессионального воспитания студентов в вузах физической культуры // Теория и пратика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 19-21.

8. Лозова В.І., Троцко Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник. – Харків.: ОВС, 2002. – 400 с.

9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.

10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

11. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

12. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Перший рік навчання

Теоретична підготовка

1.3. Фізична культура та основи здорового способу життя студента

План

1.3.1. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових.

1.3.2. Типи ставлення особистості до свого здоров'я.

1.3.3. Поняття передумов доброго здоров'я.

1.3.4. Основи здорового способу життя студента.

1.3.1. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових

У давньоруській мові, яка стала основою для української, здоров'я – "съдревъ" – означало "з дерева". Так, за уявленнями наших пращурів, людина повинна бути сильною, загартованою, мов з дерева. Подібне значення має слово "health" – англійською мовою. Утворилося воно від слова "whole", етимологічне значення якого – "цілий, цілісний". Таким чином, різні народи, різні сім'ї мов (германська й слов'янська) мали однакове уявлення про людину. Вона повинна бути сильною, загартованою, міцною, щоб знайти своє місце у суспільстві, досягнути успіху, знайти гармонію душі і тіла.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, тим, що об'їдається вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою б вчиненою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою та спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, добиватися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, визначальна здібність її до праці, яка забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоутвердження і щастя людини.

Здоров'я – складне явище, що відображує співвідношення стану організму людини або його окремих органів і підсистем з теоретично розрахованою нормою. Звідси випливає висновок про те, що саме здоров'я неоднорідне за своєю структурою і може бути розглянуте в декількох

аспектах. Одним із головних аспектів аналізу здоров'я є класифікація цього феномену за видами.

Здоров'я є насамперед морфологічною цілісністю. Разом з тим воно виступає як стан процесуальний, функціональний. Гомеостаз, який на фізіологічному рівні складає основу здоров'я, є здатністю організму забезпечити постійність свого внутрішнього середовища. Відповідно до принципу гомеостазу, здоров'я зберігається, якщо підтримується постійність внутрішнього середовища організму. Про необхідність підтримки гомеостазу для здоров'я відомо давно. Пристосування до будь-яких умов зовнішнього середовища не повинно відбуватися за рахунок незворотних і небезпечних змін внутрішнього середовища людського організму. Відносна стабільність внутрішнього середовища та незначні його зміни не тільки створюють оптимальні умови для функціонування тканин, органів і систем в умовах звичайної життєдіяльності, але й забезпечують передумови для реалізації поведінки в екстремальних ситуаціях.

У літературі традиційно виділяють фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я [3].

Фізичне здоров'я людини визначається як стан гармонії морфофізіологічної структури тіла та функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму. Здоров'я становить собою інтегральний стан організму людини, що об'єднується в систему стану структурних його компонентів, починаючи від внутрішньоклітинних утворень, тканин і закінчуючи інтегральними факторами цілісності організму.

Для оцінки фізичного здоров'я людини використовуються інформативні методики, які дозволяють в залежності від віку, статі, фізичного стану, підготовленості, функціональних можливостей організму, стану адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи віднести всіх обстежених до одного з п'яти рівнів фізичного здоров'я. Слід відзначити, що пріоритет вивчення та практичного використання кількісного визначення фізичного здоров'я належить українським ученим, таким як Г.Л.Апанасенко, С.А.Душанін, І.Я. Іващенко, М.В.Маліков, О.А.Пирогова.

Найважливішими показниками фізичного здоров'я людини є її фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична форма та фізична активність. Основою фізичного здоров'я слід вважати рівень розвитку органів людини, який обумовлений програмою, природно закладеною в кожній людині.

Психічне здоров'я відноситься до розуму, інтелекту, емоцій. Воно визначає здатність зберігати та використовувати душу. Загальноприйнятого визначення поняття "психічне здоров'я" людини сьогодні не існує.

Дослідники вказують на дві основні ознаки, за якими можна позитивно оцінити стан психічного здоров'я людини.

Перша ознака – це відсутність виражених психічних розладів та відхилень, неврозів. Причиною нервових відхилень є психологічні стреси, які виникають у ситуаціях загрози, небезпеки та в інших психотравмуючих умовах (емоційний стрес) або в зв'язку з інформаційним перевантаженням і неможливістю впоратися з поставленими завданнями (інформаційний стрес).

Друга ознака – наявність резервів психічних можливостей (резерв психічної адаптації), завдяки яким людина може подолати стреси, що виникають в особливих обставинах. Цей резерв, з одного боку, зумовлений спадковими факторами (особливостями темпераменту та нейродинамічними характеристиками коркових та вегетативних процесів), а з другого – психологічною підготовленістю людини (її вмінням керувати своїми емоційними станами).

Основою психічного здоров'я людини слід вважати стан загального душевного комфорту, який забезпечує адекватну регуляцію її поведінки в процесі життєдіяльності. Цей стан обумовлюється потребами людини і можливостями їх задоволення. Таким чином, здоров'я у психічному аспекті – здатність суб'єкта до цілісної, інтегративної поведінки, спрямованої на задоволення власних потреб (у тому числі й потреб у пошукові й саморозвитку), з конструктивним урахуванням закономірних вимог соціального середовища і такої, що не супроводжується складними внутрішніми конфліктами.

Як фізичне, так і психічне здоров'я доцільно розглядати в динамічному аспекті (тобто як процес, що змінюється протягом життя людини). Воно багато в чому залежить від фізіологічних вікових циклів, через які проходить організм людини до опору дії шкідливих факторів, визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх зміни. Згідно із сучасними уявленнями, особливо велику роль відіграє період раннього розвитку. Сформована на цьому етапі потенційна здатність до опору шкідливим факторам реалізується й постійно тренується у процесі взаємодії з різними факторами зовнішнього середовища. Для оцінки психічного здоров'я в світовій практиці використовується велика кількість різних особистісних тестів. Але, на жаль, за результатами тестування неможливо дати кількісну оцінку психічного здоров'я людини.

Духовне здоров'я – це здатність зберігати та використовувати духовність, доброту, творчість. Воно залежить від розкриття духовного, морального потенціалу, свідомого прагнення людини до реалізації вищих якостей особистості, прилучення до духовних цінностей. Духовне здоров'я людини залишається у тіні при розробці наукових основ програм здоров'я, у

звітах про стан здоров'я людей. Нам здається, що психічне здоров'я є часткою духовного здоров`я.

Соціальне здоров'я (тобто відповідність вимогам соціального середовища) треба виділяти як самостійний показник поряд із психічним і фізичним здоров'ям. Якщо виходити з установленого підходу до визначення здоров'я, то тут мова повинна йти про соціальну адаптацію.

Соціальне здоров'я, з точки зору експертів ВООЗ, – це ступінь або міра задоволеності індивіда своїм матеріальним добробутом, харчуванням, житлом, соціальним становищем у суспільстві, його соціальною політикою. Воно цілком і повністю залежить від соціальної політики суспільства. Сучасний стан розвитку України дає можливість твердити, що в нашому суспільстві ми маємо низький рівень соціального здоров'я.

1.3.2. Типи ставлення особистості до свого здоров'я

У сучасний період, як зазначає академік В.П.Петленко, існують такі типи ставлення особистості до свого здоров'я:

1. Здоров'я як цінність сприймається особистістю завжди емоційно. Цей рівень характеризується відсутністю значних потреб у зміцненні здоров'я. Такі люди переконані в тому, що здоров'ям керувати неможливо, тому установка на його зміцнення відсутня. Цей тип може бути названий байдужим.

2. Особистість сприймає необхідність здоров'я, але не усвідомлює його соціальну значущість. Цей рівень розвитку особистості характеризує спонтанно-діяльний тип особистості у ставленні до здоров'я. Маючи уявлення про норму, особи такого типу знаходять у себе ознаки різних хвороб. Під впливом "модних" засобів лікування часто апробують їх на собі. Сприймаючи здоров'я як необхідність, особистість починає діяти безсистемно, стихійно. Виконуючи окремі прийоми оздоровчої діяльності, в певних умовах легко відмовляється від них до нового емоційного підйому.

3. Цінність здоров'я сприймається особистістю як соціально значуща. Потреби у зміцненні здоров'я сформовані і проявляються в стійких знаннях. Але особистість не наполягає на оздоровчій діяльності. Такого рівня концепцію має пасивний тип особистості.

4. Здоров'я як цінність сприймається на рівні переконання. У цьому випадку потреби у зміцненні здоров'я формують стійку соціальну установку. Поведінка людини повністю відповідає ціннісній орієнтації. Людина усвідомлено проявляє себе в оздоровчій діяльності. Ця концепція характерна для активно-діяльного типу особистості. Вивчення проблеми ставлення до здоров'я показало, що обов'язковим фактором є формування особливого

ставлення до здоров'я, яке зумовлюється усвідомленням його цінності, а також у позитивно-емоційній діяльності щодо його зміцнення та вдосконалення [3].

1.3.3. Поняття передумов доброго здоров'я

Українські вчені О.О.Яременко, О.М.Балакірєва, О.В.Вакуленко та ін. зазначають, що до основних передумов або чинників, наявність яких дає можливість кожній людині реалізувати свій потенціал здоров'я, теорія ФЗСЖ містить вісім чинників – мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси [5]. Ці чинники визначені Оттавською Хартією. Ми повністю поділяємо погляди українських учених і наводимо передумови доброго здоров'я відповідно до їх викладу.

Мир. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти із найближчим оточенням, на роботі або в іншій організації, де працює людина, наявність конфліктів у громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво шкодять усім складовим здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній.

Дах над головою. Доцільно розуміти це поняття ширше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, усталеність майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Також має значення рівень розвитку соціальних інституцій, діяльність яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакові можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких силових або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності та впевненості у майбутньому, а також надає рівні (в межах законодавства) потенційні можливості для реалізації потреб і здібностей, набуття відповідного соціального статусу незалежно від расових ознак, індивідуального і громадського здоров'я.

Освіта. Дослідженнями доведено, що у розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний із рівнем освіти. Чим вищий освітній рівень певного соціального середовища, тим кращі, як правило, в ньому узагальнені показники здоров'я. Природно, що піклування про власне і

громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти у цьому контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природознавчих, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров`я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Харчування. Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно передбачає забезпечення якісною питною водою, необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що мають поліпшувати стан здоров'я і протидіяти природному процесу старіння.

Прибуток. Це поняття передбачає наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення можливостей їх споживати.

Стабільна екосистема. Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екоумов там, де вони не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екоутворень з метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна відновлювальна діяльність може забезпечити досягнення в майбутньому стабільної планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси. Поняття включає не тільки запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничої сировини. Мається на увазі зважене господарювання з урахуванням фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів.

Потрібно зауважити, що сам факт наявності (або відсутності) деяких передумов ще не означає наявність добрих результатів стосовно здоров'я. Країни з приблизно однаковим рівнем зазначених чинників можуть мати різні показники здоров'я населення і навпаки.

Наприклад, здоров'я канадців у середньому краще, ніж здоров'я німців, хоча соціально-економічні передумови схожі. Це результат цілеспрямованої політики ФЗСЖ, що застосовувалася в Канаді протягом тривалого часу.

Очевидно, що й в Україні можливо досягнути позитивних результатів, незважаючи на тимчасову нестачу ресурсів, за умови впровадження системи ФЗСЖ, котра насамперед потребує розробки і прийняття таких політичних і управлінських рішень, як на державному, так і на місцевому рівнях, котрі узгоджуються з потребами здоров'я.

1.3.4. Здоровий спосіб життя студента

Спосіб життя – це діяльність людини у загальному вигляді, зокрема сукупність істотних рис, що характеризують діяльність народів, класів, соціальних груп, особистостей, яка (діяльність) детермінована умовами певної суспільно-економічної формації, способом виробництва, рівнем життя, сукупністю природно-географічних і суспільно-історичних умов, ціннісних установок, що притаманні окремим індивідам, соціальним групам, суспільству в цілому.

Як зазначають, українські науковці О.О.Яременко, О.М.Балакірєва, О.В.Вакуленко, *здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності і оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту* [5]. Більш просте уявлення дає сучасний валеологічний погляд на ЗСЖ – так звана формула здоров'я, що означає усі дії людини, безпосередньо спрямовані або які опосередковано торкаються формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі за спадковістю здоров'я -- ФЗЗСВП.

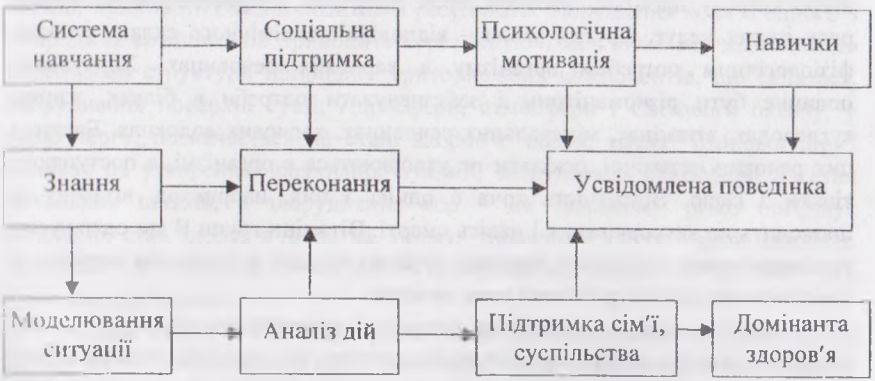


Рис. 1.3.1. Концептуальна модель формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів (за Адамбековим К.І., Кульназаровим А.К., Касимбековою С.І., 2004)

найважливіших особливостей процесів, що протікають в живому організмі, є їх ритмічний характер. У наш час встановлено, що понад триста процесів, що протікають в організмі людини, залежить від добовому ритму.

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішувані завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як найважливіший засіб виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Вдосконалення кожної з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, але не в однаковою мірою. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, дуже непогано стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні і акробатичні вправи. Проте при всьому цьому не вдається сформувати достатню стійкість до хвороботворних дій.

Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати, в першу чергу, найцінніші якість – витривалість в поєднанні з загартуванням й іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму надійний щит проти багатьох хвороб. Проте в наші дні більшість людей нічого не робить для загартування як самих себе, так і своїх дітей. Більш того, багато батьків, побоюючись застудити дитину вже з перших днів, місяців її життя, починають займатися пасивним захистом від простуди: укутують дитину, закривають кватирки. Таке "турбування" про дітей не створює умов для хорошої адаптації до змінної температури середовища. Навпаки, воно сприяє ослабленню їх здоров'я, що призводить до виникнення простудних захворювань. Тому з позицій сьогодення проблема пошуку і розробки ефективних методів загартування залишається однією з найважливіших. Адже користь загартування з раннього віку доведена величезним практичним досвідом і спирається на солідне наукове обґрунтування. Широко відомі різні засоби загартування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумнівів. З давніх часів відомо, що ходьба босоніж – чудовий загартовуючий засіб. Зимове плавання – вища форма загартування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі ступені загартування. Ефективність загартування зростає при використовуванні спеціальних температурних дій і процедур. Основні принципи їх правильного використання повинні знати всі: систематичність і послідовність; облік індивідуальних особливостей, стан здоров'я та емоційні реакції на процедуру. Ще одним дієвим загартовуючим засобом може і

повинен бути контрастний душ, який тренує нервово-судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини, удосконалюючи фізичну терморегуляцію, здійснюючи стимулюючу дію на центральні нервові механізми. Досвід показує високу оздоровчу цінність контрастного душу як для дорослих, так і для дітей. Добре діє він і як стимулятор нервової системи, знімаючи стомлення і підвищуючи працездатність. Загартування – могутній оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартування надає загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Важливим способом досягнення гармонії у житті є систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять в режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але і істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Проте не всі рухові дії, виконувані в побуті і процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, спеціально підібрані для дії на різні органи і системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури. Фізичні вправи нададуть позитивну дію, якщо при заняттях дотримуватися певних правил. Необхідно стежити за станом здоров'я – це потрібно для того, щоб не заподіяти собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, вправи, що вимагають істотної напруги, можуть привести до погіршення діяльності серця. При захворюванні органів дихання рекомендують лише загальнорозвиваючу гімнастику. Не можна робити фізичні вправи при вираженому серцебитті, запамороченні, головному болі. Не слід займатися спортом відразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновилися, – тільки тоді фізкультура принесе користь. При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження у відповідь реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, внаслідок чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-зв'язкова системи. Таким чином, поліпшується фізична підготовленість; в результаті занять досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а недоступні раніше результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. У вас завжди буде хороше самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних заняттях фізичними вправами тренованість поліпшується з року в рік, а людина буде в хорошій формі впродовж довгого часу.

Зміни фізіологічних функцій викликаються і іншими чинниками

зовнішнього середовища і залежать від пори року, вмісту в продуктах харчування вітамінів і мінеральних солей. Сукупність всіх цих чинників (подразників різної ефективності) надає або стимулюючу, або пригноблюючу дію на самопочуття людини і протікання життєво важливих процесів в її організмі. Природно, що людині слід пристосовуватися до явищ природи і ритму їх коливань. Психофізичні вправи і загартування організму допомагають людині зменшити залежність від метеоумов і перепадів погоди, сприяють її гармонійному єднанню з природою.

Для нормального функціонування мозку потрібні не тільки кисень і харчування, але й інформація від органів чуття. Особливо стимулює психіку новизна вражень, що викликає позитивні емоції. Під впливом краси природи людина заспокоюється, а це допомагає їй відволіктися від буденних дрібниць. Урівноважена, вона надає здатність дивитися навкруги себе немов крізь збільшувальне скло.

Дуже важливо наголосити на сприятливому стані повітряного середовища при м'язовій діяльності, у тому числі і при заняттях фізичними вправами, оскільки при цьому збільшується легенева вентиляція. У спортивній практиці санітарно-гігієнічні дослідження повітря дозволяють своєчасно вжити необхідних заходів, що забезпечують максимальні умови для тих, що займаються фізичною культурою та спортом.

Важливий елемент здорового способу життя – особиста гігієна, яка включає догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює якнайкращі умови для роботи і відновлення. Неоднакові умови життя, праці і побуту, індивідуальні відмінності людей не дозволяють рекомендувати один варіант добового режиму для всіх. Проте його основні положення повинні дотримуватися всіма: виконання різних видів діяльності в строго певний час, правильне чергування роботи і відпочинку, регулярне харчування. Особлива увага потрібна приділятися сну – основному і нічим не замінному виду відпочинку. Постійне недосипання небезпечне тим, що може викликати виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття. Причиною переважної більшості захворювань є різні порушення режиму. Безладна їда в різний час неминуче веде до шлунково-кишкових захворювань, відхід до сну в різний час – до безсоння і нервового виснаження, порушення планомірного розподілу роботи і відпочинку знижує працездатність.

Режим має не тільки оздоровче, але і виховне значення. Строге його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє людині раціонально

використовувати кожну годину, кожну хвилину свого часу, що значно розширює можливість різностороннього і змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя.

Важливо дотримувати наступний розпорядок дня: вставати щоденно в один і той же час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримувати правила особистої гігієни, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні, лягати спати в один і той же час.

Важливою ланкою здорового способу життя є профілактика шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відображаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з най небезпечніших звичок сучасної людини. Недаремно медики вважають, що з курінням безпосередньо зв'язані найсерйозніші хвороби серця, судин, легень. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає сили в найпрямішому значенні. Як встановили фахівці, через 5-9 хвилин після викурювання однієї тільки сигарети мускульна сила знижується на 15%, спортсмени знають це з власного досвіду і тому, як правило, не палять. Зовсім не стимулює куріння і розумову діяльність. Навпаки, експерименти показують, що тільки через куріння знижується точність виконання тесту, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі, – близько половини дістається тим, хто знаходиться поряд з ними. Не випадково, що в сім'ях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж в сім'ях, де ніхто не палить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень. Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення живлення тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, понижений тембр, хрипкість).

Дія нікотину особливо небезпечна в певні періоди життя – юність, старечий вік, коли навіть слабка збудлива дія порушує первову регуляцію. Особливо шкідливий нікотин вагітним, оскільки приводить до народження слабких, з низькою вагою дітей.

Наступне непросте завдання – подолання пияцтва та алкоголізму. Встановлено, що алкоголізм дуже шкідливо діє на всі системи і органи

людини. В результаті систематичного споживання алкоголю розвивається симтомокомплекс хворобливої пристрасті до нього:

– втрата відчуття міри і контролю над кількістю споживаного алкоголю;

– порушення діяльності центральної і периферійної нервової системи (психози, невріти) і функцій внутрішніх органів;

– зміна психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (збудження, втрата стримуючих впливів, пригніченість), що обумовлює частоту самогубств, скоюваних у стані сп'яніння.

Особливо шкідливий вплив алкоголізм робить на печінку: при тривалому систематичному зловживанні алкоголем відбувається розвиток алкогольного цирозу печінки. Алкоголізм – одна з частих причин захворювання підшлункової залози (панкреатиту, цукрового діабету). Разом із змінами, що погіршують здоров'я людини, зловживання спиртними напоями завжди супроводжується і соціальними наслідками, що шкодять як навколишнім хворого алкоголізмом, так і суспільству в цілому. Алкоголізм, обумовлює цілий комплекс негативних соціальних наслідків, які виходять далеко за рамки охорони здоров'я і торкаються, в тому або іншому ступені, всіх аспектів життя сучасного суспільства. До наслідків алкоголізму слід віднести і погіршення показників здоров'я осіб, які зловживають спиртними напоями і пов'язане з ним погіршення загальних показників здоров'я населення. Алкоголізм і пов'язані з ним хвороби як причина смерті поступаються лише серцево-судинним захворюванням і раку.

Так от, ще раз продумаємо свої життєві завдання і цілі, виділивши тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

1.3.5. Самооцінка здоров'я

Як зазначають науковці Е.Г.Буліч, І.В.Муравов, найбільш ретельно це питання розроблено В.П.Войтенком (1991), що використав для самооцінки здоров'я спеціальний опитувальник, який у своєму остаточному варіанті містить 29 питань [2]. Як об'єктивна основа для думки про достовірність запропонованих питань використаний комплекс клініко-фізіологічних показників. Зіставлення показника самооцінки здоров'я за даними опитувальника знайшло достовірний взаємозв'язок з об'єктивним станом організму.

Запитання для студентів:

1. Охарактеризуйте сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових.
2. Визначте типи ставлення особистості до свого здоров'я.

3. Охарактеризуйте основи здорового способу життя студента.
4. Дайте відповіді на питання тесту самооцінки здоров'я:

Тест для самооцінки здоров'я

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль в області серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи стараєтеся Ви пити тільки кип'ячену воду?
7. Чи поступаються Вам молодші місцем в міському транспорті?
8. Чи турбує Вас біль у суглобах?
9. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?
10. Чи бувають у Вас періоди, коли через хвилювання Ви втрачаєте сон?
11. Чи турбує Вас запор?
12. Чи турбує Вас біль в області печінки (в правому підребер'ї)?
13. Чи бувають у Вас запаморочення?
14. Чи стало Вам зосереджуватися важче, ніж в минулі роки?
15. Чи турбують Вас ослаблення пам'яті, забудькуватість?
16. Чи відчуваєте Ви в різних областях тіла поколювання, поколення, "повзання мурашок"?
17. Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?
18. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?
19. Чи бувають у Вас набряки на ногах?
20. Чи довелося Вам відмовитися від деяких блюд?
21. Чи буває у Вас задишка при швидкій ходьбі?
22. Чи турбує Вас біль в області поясниці?
23. Чи доводиться Вам вживати з лікувальною метою будь-яку мінеральну воду?
25. Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати?
26. Чи буваєте Ви на пляжі?
27. Чи вважаєте Ви, що зараз Ви так само працездатні, як раніше?
28. Чи бувають у Вас такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?
29. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На питання 1-28 передбачені відповіді "так" чи ні", на останній – "хороше", "задовільне", "погане" і "дуже погане". Підраховується число

несприятливих для того, хто анкетується, відповідей на питання 1-28; додається 1, якшо на останнє питання дана відповідь "погане" або "дуже погане". Підсумкова величина дає кількісну самооцінку здоров'я, рівну 0 при "ідеальному" і 29 – при "дуже поганому" самопочутті.

Література:

1. Адамбеков К.И., Кульназароа А.К., Касымбекова С.И. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи: Монография. – Алматы: Национальный научно-практический центр физической культуры, 2004. – 128 с.

2. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

3. Петленко В.П. Валеология человека. Здоровье - любовь – красота: В 5 томах. Т.1. Валеология и мудрость здоровья. – Санкт-Петербург: Петроградский и К^0, 1996. – 304 с.

4. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. (Рекомендовано науково-методичною Комісією з валеології НМР Міністерства освіти України до видання з грифом "Допущено Міністерством освіти України", протокол № 3 від 22.06.1999). – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 324 с.

5. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірєва, О.Вакуленко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

6. Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентові України, Верховній раді України, кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250 с.

Перший рік навчання

Теоретична підготовка

1.4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення

План

1.4.1. Організація та зміст лікарського контролю.

1.4.2. Медичне обслуговування туристських змагань, зльотів.

1.4.3. Самоконтроль фізичного стану студентів вищих навчальних закладів.

1.4.4. Попередження спортивного травматизму.

1.4.5. Перша долікарняна допомога при травмах.

1.4.1. Організація та зміст лікарського контролю

Заняття спортом, туризмом ефективно впливають на організм людини. Тільки правильно організовані заняття під наглядом викладача, тренера та лікаря зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність організму людини. В той же час неправильна організація занять, зневага до методичних принципів, невдале планування об'єму та інтенсивності тренувального навантаження без огляду на стан здоров'я та індивідуальні особливості, відсутність регулярних медичних спостережень не матимуть бажаних результатів і можуть завдати шкоди здоров'ю.

Виключити всі умови, за яких може мати місце така негативна дія, покликані заходи лікарського контролю за тими, хто займається фізичними вправами, спортом, туризмом, та самоконтролю самих учасників шляхом самоспостереження за змінами, що відбуваються в організмі в процесі занять.

Лікарський контроль проводиться в таких формах: регулярні медичні обстеження тих, хто займається фізичною культурою та спортом (первинні, повторні, додаткові); лікарсько-педагогічні спостереження під час занять та змагань; санітарно-гігієнічний контроль за місцями та умовами проведення занять та спортивних змагань; попередження спортивного травматизму та захворювань; медичне обслуговування масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів, а також заходів, проведених в оздоровчо-спортивних, туристичних таборах [1].

Медичні обстеження проводяться за заздалегідь поданими заявками та направленнями тренерів, викладачів фізичного виховання, інструкторів.

Програма медичного обстеження передбачає:

1) загальний та спортивний анамнез тих, хто тренується. Для одержання відомостей: анкетні дані, особливості фізичного розвитку, перенесені захворювання та травми, житлово-побутові умови, режим харчування,

шкідливі звички, спосіб життя, заняття різними формами фізичної культури, спортом, ступінь рухової активності, наявність спортивних розрядів, режим тренувань тощо;

2) зовнішній огляд;

3) антропометричні виміри;

4) обстеження нервової, серцево-судинної та дихальної систем органів черевної порожнини тощо;

5) проведення функціональної проби з дозованим фізичним навантаженням та дослідженням частоти серцевих скорочень (пуд дихання та тиску крові у вихідному положенні, на висоті фізичного навантаження та відновлюваному періоді після навантаження.

Ці дослідження, як правило, проводять лікарі-терапевти або спеціалісти зі спортивної медицини. При необхідності для консультацій залучаються хірурги, окулісти, гінекологи та інші спеціалісти, проводяться лабораторні та рентгенологічні дослідження.

На підставі даних фізичного розвитку, стану здоров'я та фізичної підготовленості у вищих навчальних закладах всі студенти розподіляються на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. Такий розлад необхідний для диференційованого, індивідуального підходу до кожного, хто займається фізичною культурою, туризмом.

По мірі усунення відхилень у стані здоров'я та фізичному розвиткові, ліквідації залишкових явищ після хвороби, по мірі загартування та зміцнення організму, підвищення фізичної витривалості студенти після повторного щорічного та додаткового медогляду на підставі висновку лікаря переводяться зі спеціальної у підготовчу, а з підготовчої в основну медичну групу.

Лікарсько-педагогічні спостереження – спостереження лікаря спільно з викладачем (тренером) безпосередньо в процесі занять фізичною культурою, туризмом.

Лікарсько-педагогічні спостереження проводяться: до занять або змагань, під час їх проведення та після закінчення.

За допомогою загальноприйнятих методів визначається реакція організму на виконувані тренувальні навантаження. Разом із цим враховуються зовнішні ознаки втоми учасників, проводиться опитування про їх самопочуття.

Спостереження, проведені безпосередньо на заняттях, дозволяють дати лікарсько-фізіологічну оцінку навчальному заняттю в цілому та реакції організму студентів на навантаження, що необхідно для удосконалювання процесу фізичного виховання. Ці спостереження грунтуються на даних обліку динаміки найбільш доступних для дослідження індивідуальних ознак та показників у окремих студентів (підрахунок пульсу та дихання, вимір тиску крові, динамометрія, характеристика зовнішніх ознак втоми тощо), а також на

дослідженні характеру емоційного забарвлення всього заняття, обсягу та послідовності виконання фізичного навантаження, дотримування необхідних гігієнічних правил та вимог по попередженню спортивного травматизму.

При правильно організованому та проведеному навчально-тренувальному занятті спостерігаються *ознаки сприятливої реакції організму* на фізичне навантаження:

- частота пульсу, дихання та тиск крові поступово підвищуються під час основної частини заняття, потім, у заключній частині, поступово знижуються;
- частота серцевих скорочень та величина максимального кров'яного тиску під час виконання вправ підвищується, при цьому мінімальний тиск не змінюється або дещо знижується, в стані хорошої тренованості показники пульсу та тиску крові змінюються паралельно одне одному;
- спостерігається скорочений відновлюваний період, тобто після закінчення м'язової діяльності фізіологічні показники швидко повертаються до вихідного рівня;
- залишаються незмінними або підвищується під час всього тренувального заняття м'язова сила, життєва ємність легенів та інші фізіологічні показники.

Постійні лікарсько-педагогічні спостереження дозволяють знайти недоліки в організації та методиці проведення навчально-тренувальних занять, удосконалювати планування і допомагають усунути причини, які викликають надмірні навантаження, перевтому, порушення правил безпеки та санітарно-гігієнічних норм.

Санітарно-гігієнічний контроль за методами та умовами ведення занять та спортивних заходів повинен ґрунтуватися на чіткому знанні діючих санітарно-гігієнічних правил та норм утримування та експлуатації місць занять фізичною культурою, спортом і туризмом, основ гігієни фізичних вправ.

Санітарно-гігієнічний контроль охоплює: місця занять, стан інвентарю та спорядів, погодні умови; стан одягу та взуття тих, хто тренується; відповідність норм площі, об'єму, освітлення приміщень. Температура, вологість повітря, стан підлоги, стін, стелі, характер вентиляції, прибирання в спортзалі, характер снігового покриву або стан бігової доріжки безумовно позначаються на повноцінності проведеного навчально-тренувального заняття або змагання.

Невиконання санітарно-гігієнічних вимог та нормативів при експлуатації спортивних споруд та інвентарю, невідповідність одягу та взуття, недотримання фізкультурниками, спортсменами та туристами правил особистої гігієни при виконанні фізичних вправ, нерідко приводить до різних травм та захворювань, є причиною погіршення функціонального стану організму.

1.4.2. Медичне обслуговування туристських змагань, зльотів

Туристичні змагання, зльоти обслуговуються медичними працівниками відповідної лікувально-профілактичної установи. Лікар, що обслуговує змагання, входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді по медичній частині. Рішення лікаря, які стосуються його компетенції, є для колегії суддів обов'язковими.

В обов'язки лікаря входить:

- ознайомлення з заявочними листами з метою недопущення до змагань осіб, які не пройшли медичного огляду та не отримали дозволу лікаря;
- контроль за санітарно-гігієнічним станом місць тренувань та змагань, інвентарю та спортивного обладнання;
- контроль за забезпеченістю учасників змагань захисними пристосуваннями, що попереджають травми;
- спостерігання за умовами проведення змагань та прийняття відповідних заходів у тих випадках, коли становище, що створилося, погрожує здоров'ю та безпеці учасників;
- організація та надання першої медичної допомоги учасникам змагань.

Проводити спортивні змагання у відсутності медичного персонажу категорично забороняється. Лікар має право припинити проведення спортивного змагання якщо в результаті зміни кліматичних умов або порушення санітарно-гігієнічних норм подальше його проведення загрожує здоров'ю та життю учасників.

Лікар обов'язково повинен організувати пункт першої допомоги з транспортної евакуації хворих, стежити за санітарним станом місця проведення зльоту. Якщо зліт відбувається біля водойми, організувати рятувальну службу. Для цієї мети виділяють групу досвідчених туристів, які забезпечують цілодобове чергування. Вони повинні мати човни, а також необхідне спорядження (рятувальні круги, надуті автомобільні камери, медичну аптечку).

1.4.3. Самоконтроль фізичного стану студентів вищих навчальних закладів

Лікарський контроль та лікарсько-педагогічні спостереження не дадуть бажаного результату, якщо вони не будуть доповнені самоконтролем. Самоконтроль – самостійні регулярні спостереження того, хто займається за допомогою простих доступних прийомів за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, впливом на організм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

Результати самоконтролю записуються в спеціальний щоденник. У щоденнику рекомендується регулярно реєструвати суб'єктивні та об'єктивні дані (масу, пульс, тренувальні навантаження тощо).

Таблиця 1.4.1

Приблизна форма щоденника самоконтролю

№ п/п	Об'єктивні та суб'єктивні дані	Дата		
		20.09.2005	21.09.2005	22.09.2005
1.	Самопочуття	Добре	Добре	Невелика
2.	Сон	8 годин,	8 годин,	7 годин,
3.	Апетит	Добрий	Добрий	Задовільний
4.	Пульс в 1 хв.: лежачи стоячи різниця до тренування після тренування	 62 72 10 10 12	 62 72 10	 68 82 14 15 18
5.	Маса	65,0 кг	64,5 кг	65,5 кг
6.	Тренувальні навантаження	Прискорення 8 х 30 м, біг 100 м, темповий біг 6 х 200 м	Нема	Прискорення 8 х 30 м, біг 100 м, рівномірний біг 12 хв.
7.	Порушення режиму	Нема	Був на дні народження у товариша	Нема
8.	Больові відчуття	Нема	Нема	Тупий біль в області печінки
9.	Спортивні результати (крос та інше)	Біг 100 м за 14,2 сек.	Нема	Біг 100 м за 14,8 сек.

Самоконтроль полягає в спостереженні за станом і динамікою свого здоров'я. Щоденник самоконтролю дозволяє правильно будувати тренування і досягати позитивних результатів. Самоконтроль не замінює, а лише доповнює лікарський контроль. Той, хто займається свідомо стежить за станом здоров'я, дотримується

правила особистої гігієни, активно аналізує методику занять, що проводиться, і дозування фізичного навантаження. Молода людина може своєчасно знайти початкові відхилення в стані здоров'я і попередити їх подальший розвиток.

Для ведення щоденника самоконтролю достатньо підготувати невеликий зошит і розграфити його по показниках самоконтролю та датах. Звичайно, у окремих студентів якість показників самоконтролю навантажень у щоденнику та порядок запису можуть бути різними, але важливо для всіх правильно оцінювати окремі показники, лаконічно фіксувати їх в щоденнику.

Самопочуття є суб'єктивною оцінкою стану організму, важливим показником впливу фізичних вправ та спортивних навантажень. Самопочуття відмічається як добре, задовільне або погане. При поганому самопочутті фіксується характер незвичайних відчуттів.

Сон. У щоденнику відмічається тривалість та глибина сну. Його порушення (важке засинання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит відмічається як хороший, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відображаються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання.

Пульс – це важливий показник стану організму. Звичайно частота серцевих скорочень при середньому навантаженні досягає 130-150 ударів за хвилину. А на туристсько-спортивних тренуваннях при значних фізичних зусиллях частота серцевих скорочень досягає 180-200 та навіть більше ударів за хвилину. Після великого фізичного навантаження пульс приходить до вихідних величин через 20-30, іноді через 40-50 хвилин.

Якщо у вказаний час після тренувальних занять пульс не повертається до вихідних величин, це свідчить про настання сильної перевтоми у зв'язку з недостатньою фізичною підготовленістю або наявністю якихось відхилень у стані організму.

Для оцінки діяльності серця застосовують різні варіанти активних та пасивних ортостатичних проб. Одна з активних ортостатичних проб проводиться таким чином: 5 хвилин слід відпочити лежачи на спині, потім підрахувати пульс у положенні лежачи за 1 хвилину, потім потрібно встати та відпочити стоячи та підрахувати пульс у положенні стоячи за 1 хвилину. По різниці між частотою пульсу лежачи та стоячи роблять висновки про реакцію серцево-судинної системи на навантаження при зміні положення тіла. Це дозволяє оцінювати функціональний стан регуляторних механізмів та дає деяке уявлення про тренованість організму. Різниця від 0 до 12 ударів свідчить про позитивних стан фізичної тренованості. У здорової натренованої людини різниця становить 13-18 ударів. Різниця 18-25 ударів – це показник відсутності фізичної тренованості. Різниця більше 25 ударів свідчить про перевтому або захворювання, в таких випадках слід звернутись до лікаря.

Ортостатичну пробу краще проводити вранці перед зарядкою або в інший час дня до їжі. Основне правило: проводити пробу в одні й ті ж самі години доби. Крім того, пульс підраховується впродовж однієї хвилини до тренування та після його закінчення. Одним з показників правильності тренувальних навантажень є зменшення різниці між частотою серцевих скорочень в положенні лежачи та стоячи, а також загальна тенденція до зниження частоти або до її стабілізації до тренування та після при однаковому фізичному навантаженні.

Різке частішання або уповільнення пульсу порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання і потребує консультації з лікарем або викладачем.

Масу тіла рекомендується визначати щоденно вранці натщесерце, на одних й тих самих вагах, в одному і тому ж костюмі, краще в спортивних трусах та майці. Якщо неможливо зважуватись кожен день, можна обмежитись визначенням маси один раз на тиждень в одну і ту саму годину дня. У перший період тренування маса звичайно знижується, потім стабілізується, та в подальшому за рахунок приросту м'язової маси збільшується. При різкому зниженні ваги слід звернутись до лікаря.

Тренувальні навантаження в основній частині тренувального заняття та порушення режиму разом з іншими показниками дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму.

Больові відчуття: болі у м'язах, головний біль, болі в правому та лівому боці та в області серця – можуть наступити при порушенні режиму дня, при загальній перевтомі організму, при форсуванні тренувальних навантажень тощо. Болі в м'язах у початківців – явище закономірне на першому етапі тренувальних занять. У всіх випадках тривалих больових відчуттів у м'язах та інших больових відчуттів слід звернутися до лікаря.

Спостереження за *спортивними результатами* є важливим пунктом самоконтролю. Це спостереження показує правильність застосування засобів та методів занять та тренувань і може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовленості та фізичної майстерності.

Особливе значення має самоконтроль для тих, хто має ослаблене здоров'я. Вони зобов'язані періодично показувати своєму викладачеві, тренеру та лікарю результати своїх спостережень, радитися з різних питань рухового режиму, режиму дня та харчування тощо, що значною мірою сприяє ефективному використанню різних видів туристської підготовки, природних факторів для запалювання, зміцнення здоров'я та підвищення фізичної та загальної витривалості.

Результати самоконтролю повинні постійно аналізуватись тим, хто тренується, та періодично – спільно з викладачем та лікарем. При порівнянні

показників визначається вплив занять фізичними вправами, туризмом, плануються відповідні тренувальні навантаження.

Самоконтроль допомагає краще пізнати самого себе, привчає слідкувати за своїм здоров'ям, стимулює до виробітку стійких навичок особистої та суспільної гігієни та ретельного дотримання санітарних правил та норм. Самоконтроль дозволяє вчасно помітити небезпеку перевтоми, допомагає регулювати процес тренування та попереджати стан перетренованості.

Самоконтроль прищеплює грамотне та осмислене ставлення до свого здоров'я та до занять спортом і туризмом, має велике виховне значення. Вміння правильно та ретельно вести щоденник самоконтролю певною мірою полегшує здійснення лікарського, педагогічного контролю, сприяє правильній організації навчально-тренувального процесу.

При здійсненні самоконтролю визначають суб'єктивні та об'єктивні показники.

До *суб'єктивних показників* належать: самопочуття, настрій, позитивні та негативні емоції, сон, апетит, бажання займатися фізичними вправами, розумова та фізична працездатність, а також ознаки надмірного фізичного навантаження: млявість, дратівливість, неточність рухів, повільність, почервоніння або сильне збліднення обличчя, посиніння губ.

Об'єктивні показники отримують шляхом антропометричних вимірювань або визначення фізичного розвитку: зросту, маси тіла, спірометрії (життєвої ємності легень), динамометрії, станової сили, також частоти дихання, серцевих скорочень, періоду встановлення ЧСС після дозованого навантаження, артеріального тиску, спортивних результатів.

Ці показники самоконтролю є головними критеріями правильного вибору величини та інтенсивності фізичного навантаження. Вони дозволяють зробити правильний висновок про вплив занять, вчасно виявити відхилення в організмі, пов'язані з перевтомою, оптимально побудувати режим занять.

1.4.4. Попередження спортивного травматизму

Попередження спортивного травматизму у процесі навчально-тренувальних занять повинно здійснюватися за допомогою:

- контролю за виконанням правил попередження спортивного травматизму;
- систематичного обліку та аналізу всіх випадків спортивного травматизму та захворювань в результаті занять туризмом з доведенням його результатів до відома викладачів, тренерів;
- розробки заходів щодо профілактики спортивних травм та захворювань.

Усі причини травм можна звести в наступні групи:

- недостатня загальнофізична та спортивно-туристська підготовленість учасників;
- недоліки в організації та методиці проведення заняття, тренування, змагання; недоліки в матеріально-технічному оснащенні заняття, тренування, змагання;
- незадовільний стан здоров'я учасника або його недисциплінованість; несприятливі метеорологічні умови;
- низька температура повітря; відсутність хорошої видимості; застосування недоброякісного спорядження;
- відсутність надійної, правильно організованої страховки при водній переправі; обвали каміння, снігових карнизів, льоду, завали;
- вживання недоброякісних продуктів харчування.

Якщо початківець недостатньо засвоїв техніку рухів у тій або іншій вправі, слабо орієнтується в просторі та погано володіє тілом, це значить, що різні групи м'язів у нього працюють не завжди координовано, і це може бути причиною травми. Приміщення та споруди для тренувань, площадки та сектори, бігові доріжки, снаряди, інвентар, одяг та взуття повинні відповідати санітарно-гігієнічним вимогам та нормативам. На заняттях необхідно користуватись всіма захисними пристосування (щитки, маски, наколінники, гетри, шлеми, навушники, рукавички, бандажі, нагрудники, бинти тощо). Важливий засіб профілактики травм – дотримування правил особистої гігієни.

Для профілактики травм надзвичайно важливе значення має і стійне спеціальне тренування та укріплення суглобно-зв'язочного апарату рук та ніг, а також добре проведена попередня розминка.

Взимку, при низькій температурі повітря разом з високою вологістю та вітром, якщо той, хто тренується, до того ж має вологу, погано підігнану одежу та взуття, перевтомлений, ослаблений після хвороби або мав недостатнє та неповноцінне харчування, можуть бути відмороження окремих частин тіла.

Влітку, в дуже спекотну, насичену водяними парами та безвітряну погоду, у зв'язку з різким зменшенням тепловіддачі в організмі при заняттях фізичними вправами (ходьба, біг на довгі дистанції, походи) можливий тепловий удар (при місцевому перегріванні голови, не захищеної від прямих сонячних променів, – сонячний удар). Різке частішання пульсу, почервоніння та сухість шкіри, підвищення температури тіла, нудота, запаморочення, головний біль, в тяжких випадках посиніння губ (ціаноз), блювота, посмикування м'язів (судоми), зникнення сухожильних рефлексів, втрата свідомості – ці симптоми, характерні для теплового та сонячного удару.

До основних заходів профілактики спортивного травматизму відносяться дотримання правил гігієни одягу та взуття, врахування кліматичних та метеорологічних умов при організації занять, тренувань та змагань. У всіх випадках несприятливих метеорологічних умов основними заходами профілактики травм є дотримання необхідних санітарно-гігієнічних правил та норм щодо місць заняття. Особливої обережності потребує проведення занять на воді, під час яких частіше за все бувають травми обличчя, голови, рук, хребта, органів черевної порожнини через пірнання головою вниз в місцях з малою глибиною, у недосліджених місцях або через невміння управляти своїм тілом у повітрі, а також при купанні та пірнанні насамоті. Тому для запобігання нещасних випадків та травм плаванням слід займатись групою в басейні або у спеціально відведених, попередньо обстежених місцях.

1.4.5. Перша долікарняна допомога при травмах

Заходи першої медичної допомоги проводяться до прибуття лікаря (фельдшера, медичної сестри) або відправки постраждалого до лікувальної установи та спрямовані на надання першої допомоги при отриманні спортивних та інших травм. Знання правил надання такої допомоги необхідно кожній людині. Механічні ушкодження шкіри, слизових оболонок або тканин називають *садинами* (легкі поверхневі ушкодження) або *ранами.* Їх ознаками є болі або кровотеча.

Перша допомога – обробка ран 5-10%-ним розчином йоду або 2%-ним розчином діамантової зелені, зупинка кровотечі, накладання на рану стерильної пов'язки. При серйозних ушкодженнях необхідно забезпечити швидку доставку постраждалого до лікаря.

Зупинка кровотечі. При артеріальній кровотечі, коли кров витікає поштовхами або "фонтаном", зупинка кровотечі проводиться шляхом притиснення артерії, сильного згинання кінцівки, накладанням кровоспинного джгута. При капілярній або венозній кровотечі, коли кров тече у вигляді капель та безперервним повільним струменем, достатньо прикрити рану стерильною серветкою, зверху покласти вату, носову хустину або іншу м'яку тканину та туго забинтувати, а потім підняти уражену частину тіла.

Накладання пов'язки. Область рани звільняється від одягу, шкіра навкруги рани обтирається спиртом, одеколоном, бензином або горілкою та змазується йодом. На рану накладається стерильний бинт (марля) або серветка, складені в декілька шарів. У випадку відсутності стерильного матеріалу можна накласти на рану чисту пропрасовану з двох боків носову хустину. У польових умовах наявний підручний матеріал можна продезинфікувати над полум'ям

багаття. Після накладання стерильного матеріалу на нього кладуть шар вати та зміцнюють бинтом, косинкою, рушником тощо.

При обробці та перев'язці не можна торкатись рани руками (пальцями), витирати або промивати рану, не можна робити спроби знаходити та видаляти з рани стороннє тіло. Це може спричинити внесення до рани інфекції. Постраждалого, якому надана перша допомога, треба негайно доставити у найближчий медичний пункт.

Забитими місцями називаються пошкодження м'яких тканин та судин без порушення цілісності покрову тіла, які виникають після удару тупим предметом або при падінні.

До тяжких ушкоджень відносяться ушкодження від тривалого здавлювання, наприклад, при обвалах.

Перша допомога. При тяжких забиттях, особливо при здавлюванні, необхідно звільнити постраждалого із завалу, з-під важелів, що обрушилися, зігріти його, дати випити гарячий чай, каву, забезпечити спокій, на ушкоджену частину тіла накласти лід або змочену в холодній воді тканину. Постраждалого треба негайно відправити до лікувального закладу в положенні лежачи.

У більш легких випадках для зменшення крововиливу та швидкого ущухання болів ушкодженому органу створюють спокій, до ушкодженого місця прикладають холод, накладають міцну пов'язку та надають підняте положення.

Накладати на область забитого місця тепло та застосовувати масаж одразу ж після забиття не можна. У наступні дні застосовуються протизапальні засоби: тепло у вигляді ванн або компресів, легкий масаж, поступові легкі активні рухи.

Розтягання та розриви зв'язок виникають при раптових та різких рухах, які виходять за межі нормальної амплітуди з порушенням природного напрямку руху у даному суглобі.

Ознаки: різкий біль, швидкий розвиток набряку, значне порушення функцій суглобу.

Перша допомога. Необхідно створити спокій ушкодженій ділянці, прикласти холод (пузир з льодом або рушник, змочений у холодній воді), накласти тугу пов'язку, доставити постраждалого до лікувальної установи.

Ушкодження суглобів, при яких відбувається зсув суглобних поверхонь кісток, називають *вивихами.*

Ознаки: різкий біль, зміна форми та припухлість суглоба, неможливість робити рухи.

Перша допомога. Охолодження області ушкодженого суглобу, фіксування кінцівки, негайна відправка до медпункту. Не слід пробувати

вправляти вивих, це може принести тільки шкоду. Вправити вивих може тільки лікар. Бажано це зробити у перші години після травми. Запущені форми вивихів вдається вправити тільки операційним шляхом.

Переломами називаються порушення цілісності кісток. Якщо шкіра не ушкоджена, *перелом вважається закритим,* при порушенні і цілісності шкіри – *відкритому переломі* – утворюється рана, через яку до організму можуть проникнути хвороботворні мікроби, що може ускладнити лікування перелому.

Ознаки: різкий біль в момент ушкодження, порушення рухливості ушкодженої частини тіла, зміна форми.

У деяких осіб при грубих порушеннях методичних та санітарно-гігієнічних правил можуть виникнути ті або інші хворобливі стани: гравітаційний шок, ортостатичний колапс, втрата свідомості, гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок, гостре фізичне перенапруження, гострий міозит, басейновий кон'юнктивіт, сонячний та тепловий удари тощо. Той, хто займається туризмом, повинен знати основні особливості цих хворобливих станів, щоб вміти попереджати їх виникнення та надавати необхідну першу допомогу при їх появі.

Іноді при несподіваній зупинці після відносно інтенсивного бігу в зв'язку з припиненням дії "м'язового насосу" виникає гостра судинна недостатність. Велика маса крові застоюється в розкритих капілярах та венах м'язів нижніх кінцівок, на периферії. Гостра судинна недостатність проявляється різким збліднінням обличчя, слабкістю, запамороченням, нудотою, втратою свідомості та зникненням пульсу. Цей стан називається *гравітаційним шоком.* Явище це не небезпечне для здоров'я. Потерпілого необхідно покласти на спину, підняти ноги вище голови (забезпечити венозний відтік крові до серця та постачання головного мозку кров'ю, багатою киснем), піднести до носа ватку, змочену в нашатирному спирті. Основна профілактика гравітаційного шоку – не раптова зупинка, а поступове уповільнення бігу після фінішу.

Ортостатичний колапс – різновид гравітаційного шоку. Механізм виникнення ортостатичного колапсу також пов'язаний з порушенням регуляції венозного тонусу, з погіршенням притоку венозної крові до серця через застій крові в нижніх відділах тулуба та в ногах при тривалому перебуванні в напруженому стані при обмеженні рухової активності. Зовнішні прояви, заходи профілактики та перша допомога такі ж, як і при гравітаційному шокові.

Непритомний стан виникає як наслідок сильних переживань та негативних емоцій. Непритомність може бути і при гіпервентиляції легень (надмірне застосування дихальних вправ), коли в крові різко знижується

кількість вуглецю (через його підвищене виділення в навколишнє повітря при посиленому диханні), який є стимулятором дихального центру в головному мозку.

Основні заходи профілактики та перша допомога – забезпечення оптимальних умов для кровообігу в головному мозку. Для цього потерпілого слід покласти на спину, щоб ноги та нижня частина тулуба розташовувались трохи вище голови, відкрити доступ свіжому повітрю.

Гіпоглікемічний стан та гіпоглікемічний шок – наслідок нестачі в організмі цукру, гострого порушення вуглеводного обміну в результаті тривалої, напруженої фізичної роботи (бігу на довгі дистанції, лижного марафону, подолання наддовгої дистанції в плаванні, велоспорті тощо). Основні симптоми гіпоглікемічного шоку – слабкість, блідість шкіряних покровів, нездужання, рясне виділення поту, запаморочення, прискорений пульс слабкого наповнення, розширені зіниці, відчуття гострого голоду, іноді сплутаність свідомості, неузгоджені дії, в тяжких випадках – холодний піт, відсутність зіничного, сухожильних та черевного рефлексів, різке падіння кров'яного тиску, судоми.

Для профілактики гіпоглікемічного стану корисно перед майбутньою тривалою м'язовою роботою (за 10-15 хвилин до старту та на дистанції) приймати цукор, спеціальні харчові суміші. У випадку появи перелічених вище ознак корисно негайно випити 100-200 гр. цукрового сиропу або з'їсти стільки ж цукру (пісок, рафінад). При втраті свідомості необхідна медична допомога (введення в організм глюкози, адреналіну, серцевих препаратів).

Характерні ознаки гіпоглікемічного шоку можуть проявитись і при *гострому фізичному перенапруженні,* коли людина переоцінює свої фізичні можливості та намагається виконати непосильні для себе за тривалістю та інтенсивністю фізичні вправи. У туристів нерідко причиною гострого фізичного перенапруження є перенесена хвороба, гостра інфекція (грип, ангіна тощо) та застосування допінгів (заборонених препаратів). Усі випадки гострого фізичного перенапруження потребують спеціального лікування.

При заняттях спортом та туризмом нерідкі також такі негативні реакції організму, як гострий міозит та басейновий кон'юнктивіт.

При *гострому міозиті* початківців непокоять болі в м'язах, особливо в перші тижні занять або тренувань. Ці болі пов'язані з непідготовленістю м'язів до інтенсивних навантажень. У результаті цього протікає місцева інтоксикація, яка переростає іноді в загальну. При появі м'язових болів необхідно знизити інтенсивність та обсяг фізичного навантаження (але не припиняти тренування, навчальні заняття), приймати теплі ванни, душ. Особливо корисний масаж.

Басейновий кон'юнктивіт – запалення слизової оболонки очей через дію підвищеної концентрації хлору в воді, який застосовується

для її дезинфекції. Причиною виникнення цієї хвороби може бути попадання в очі мікробів, які знаходяться в погано очищеній, недостатньо знезараженій воді.

Якщо кон'юнктивіт викликаний підвищеною концентрацією хлору в воді, корисно закапувати в очі 0,25%-ні цинкові (в'яжучі) краплі 2-3 рази на день впродовж 4-5 днів та промивати очі 2%-ним розчином борної кислоти. При появі гнійних виділень слід звернутися до лікаря для спеціального лікування.

Сонячний удар – виникає при тривалій дії сонячних променів на оголену голову або тіло.

Тепловий удар – хворобливий стан, що гостро розвивається, обумовлений перегріванням організму в результаті дії високої температури оточуючого середовища.

Ознаками сонячного або теплового ударів є стомленість, головний біль, слабкість, біль в ногах, спині, нудота, пізніше піднімається температура, з'являється шум у вухах, потемніння в очах, недостатність серцевої діяльності та дихання, втрата свідомості.

Для надання першої допомоги постраждалого негайно переносять у прохолодне місце, в тінь, знімають одежу та укладають, дещо піднявши голову. Поступово охолоджують голову та область серця, поливаючи холодною водою або прикладаючи холодний компрес. Для активізації дихання дають понюхати нашатирний спирт, а також засоби, які стимулюють діяльність серця.

Постраждалому необхідно дати велику кількість води. При порушеннях дихання робиться штучне дихання. У медичний пункт постраждалого доставляють в положенні лежачи.

Запитання для студентів:

1. Охарактеризуйте організацію та зміст лікарського контролю.
2. Визначте основні аспекти здійснення самоконтролю фізичного стану студентів вищих навчальних закладів.
3. Охарактеризуйте засоби попередження спортивного травматизму.
4. Назвіть основні моменти першої долікарняної допомоги при травмах.

Література:

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навчальний посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.

Другий рік навчання

Теоретична підготовка

2.1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом

План

2.1.1. Оздоровчий ефект від систематичних занять фізичними вправами.

2.1.2. Комплекс вправ ранкової гімнастики.

2.1.1. Оздоровчий ефект від систематичних занять фізичними вправами

Оздоровчий ефект від систематичних занять фізичними вправами, який полягає в наступному:

- фізична активність затримує розвиток коронарного атеросклерозу і тим самим попереджає виникнення багатьох хвороб серця;
- збільшується життєва ємкість легенів, підвищується еластичність міжреберних хрящів і рухливість діафрагми, розвивається дихальна мускулатура і, як наслідок всього цього, поліпшується процес газообміну в легенях;
- під впливом тренувань поліпшується функція підшлункової залози, що виробляє інсулін – гормон, що розщеплює глюкозу, завдяки цьому поліпшуються умови накопичення і раціонального витрачання енергії організму;
- поліпшується робота печінки – головної біохімічної лабораторії організму, активізується вироблення ферментів і інших важливих біологічно активних речовин, швидшим стає очищення організму від шлаків, що утворюються в процесі життєдіяльності;
- знижується вміст холестерину в крові, під впливом тренувань жири не відкладаються в судинах або підшкірній клітковині мертвим вантажем, а витрачаються організмом;
- систематичні заняття фізичними вправами здатні виправити багато фізичних дефектів організму людини як природжених, так і придбаних.

2.1.2. Комплекс вправ ранкової гімнастики

Важливе значення має ранкова гігієнічна гімнастика – фізичні вправи, виконувані вранці після сну і такі, що сприяють прискореному переходу організму до бадьорого працездатного стану. Під час сну центральна нервова система людини знаходиться в стані своєрідного відпочинку від денної

активності. При цьому знижується інтенсивність фізіологічних процесів в організмі. Після спонуки збудливість центральної нервової системи і функціональна активність різних органів поступово підвищується, але процес цей може бути досить тривалим, що позначається на працездатності, яка залишається пониженою в порівнянні із звичною, і на самопочутті: людина відчуває сонливість, млявість, деколи проявляє безпричинну дратівливість. Виконання фізичних вправ викликає потоки нервових імпульсів від працюючих м'язів і суглобів і приводить центральну нервову систему в активний, діяльний стан. Відповідно активізується і робота внутрішніх органів, забезпечуючи людині високу працездатність, даючи йому відчутний прилив бадьорості. Не слід плутати зарядку з фізичним тренуванням, мета якої – отримання більш-менш значного навантаження, а також розвиток необхідних людині фізичних якостей. Для занять ранковою зарядкою зручно користуватися комплексами вправ, які передаються по радіо і телебаченню. Деякі вправи сприяють профілактиці і лікуванню хронічних розладів внутрішніх органів і опорно-рухового апарату.

Добре розучені вправи виконуються більш якісно. Організм звикає до них і відповідає стабільними реакціями. Нові ж вправи спочатку виконуються не дуже добре, стомлюють сильніше, вимагають більше уваги і часу. У зв'язку з цим можна рекомендувати міняти, як правило, не весь комплекс цілком, а лише по 2-3 вправи на тиждень, поступово витісняючи новими вправами старі. Можливо, слід мати, скажімо, три комплекси і чергувати їх. Але і їх оновлення краще проводити поступово. Починати будь-який комплекс ранкової гімнастики треба потягуванням, оскільки воно пов'язано з помірною напругою майже всіх м'язових груп і тому відразу певною мірою мобілізує руховий апарат.

10-хвилинний комплекс

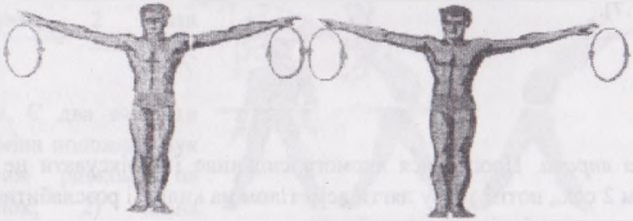
1-а вправа. Виконувати 2-3 рази. На рахунок 1 – дугами вперед підняти руки і піднятися на носочки, на рахунок 2-3 – фіксувати положення з напругою всіх м'язів тіла, на 4 – прийняти початкове положення і розслабитися. Не біда, якщо при виконанні цієї вправи хочеться позіхнути – це природний результат потягування, так що не потрібно прагнути подавити позіхання (рис. 2.1.1).





2-а вправа. Спочатку виконувати легко, вільними маховими рухами, без ривків в кінці кожного з них. Потім поступово посилювати ривки, щоб гарненько пропрацювали плечові суглоби. Руки утримувати прямими. Повторити 8-10 разів. Можна ускладнити 2-у вправу махом ногою назад (рис. 2.1.2).

3-а вправа. Десять швидких кругових рухів зверху-вперед, 8-10 назад. 2-3 повторення. Спочатку долоні описують круги невеликого радіусу, потім все більшого. Тулуб нерухомий, він не повинен слідувати за руками (рис. 2.1.3).



4-а вправа. Повертатися так, щоб майже повністю скручувався тулуб. Ривки руками назад (прямими і зігнутими) виконувати спочатку вільно, потім все енергійніше. Голову повертати на більший кут, ніж тулуб, тоді це буде розминка і для шиї. Повторити 6-8 разів (рис. 2.1.4).



5-а вправа. Три пружинисті нахили вправо, три вліво. Тяжкість тіла переносити на ногу, різнойменну нахилу. Нахили ривками максимально глибокі. Повторити всю серію 3-4 рази (рис. 2.1.5).

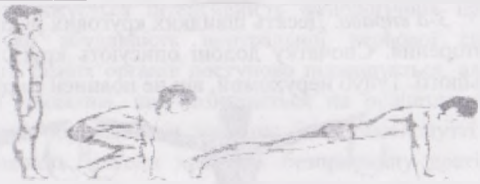
6-а вправа. На рахунок 2 і 3 пружинисті нахили, спочатку вільно, потім поступово посилюючи ривки в кінці нахилу. Ноги утримувати прямими, щоб краще впливати на м'язи і сухожилля задньої поверхні стегон. Потрібно дотримуватися обережності, щоб не пошкодити ці м'язи. Тому слід уникати виражених больових відчуттів. Гнучкість прийде поступово. Повторити 4-6 разів (рис. 2.1.6).





7-а вправа. Виконувати по можливості послідовно, без помітних зупинок. При переході в упор лежачи тіло повинне бути прямим або тільки злегка прогнутим (тазостегнові суглоби слід повністю розігнути, але поясницю

не прогинати або прогинати трохи). Повторити 8-10 разів (рис. 2.1.7).



8-а вправа. Прогнутися якомога сильніше і зафіксувати це положення протягом 2 сек., потім знову лягти всім тілом на килим і розслабитися протягом 2 сек. Повторити 8-10 разів (рис. 2.1.8).



9-а вправа. Зміну положень ніг проводити з максимальною частотою і з амплітудою 30-40 см. Ноги прямі, носочки відтягнуті. Виконувати вправу 20-30 сек. (але більше орієнтуючись не на якийсь час, а на появу легкого стомлення) (рис. 2.1.9).



10-а вправа. Добиватися максимального розведення ніг, тобто переміщувану ногу утримувати ближче до тулуба. Обидві ноги прямі, носочки відтягнуті. Плечі не відривати від килима. Повторити 6-8 разів, поки не з'явиться відчуття, що вправа виконується легко, без відчуття незручності (рис. 2.1.10).





11-а вправа. Присідати можна повністю або трохи не до кінця. Ще варіант – не до кінця випрямляти ноги. Останні два варіанти дають велике навантаження на м'язи. Повторити 15-30 раз – в міру своєї підготовленості. Присідати можна і не повністю (рис. 2.1.11).



12-а вправа. Потягнутися з напругою всіх м'язів тіла, потім швидко і глибоко розслабити м'язи рук, шиї, тулуба, руки "кинути" вниз, спину зігнути, голову опустити на груди. Розслаблення



повинне продовжуватися 3-4 сек. Повторити 3-4 рази (рис. 2.1.12).

15-хвилинний комплекс

1-а вправа. Повертаючись, переносити вагу тіла на розташовану ззаду ногу. Повторити 2 рази (рис. 2.1.13).



2-а вправа. Є два варіанти цієї вправи: 1) зміна положень рук (із завершальним ривком) на кожний рахунок; 2) зміна положень рук (із завершальним ривком) через один рахунок, а на проміжний рахунок – повторний пружинистий ривковий рух назад. При другому варіанті менше навантаження на зв'язковий апарат. Тому можна, наприклад, починати з 5-10 змін положень рук в другому варіанті, потім виконати 15-20 змін в першому варіанті. Всього при будь-якому варіанті виконання 25-30 змін. Голову тримати прямо, груди підвести. Руки повинні бути прямими, пальці вільно стиснути в кулаки або напівзігнуті. Ноги разом або розведені (не ширше за плечі) (рис.2.1.14).



3-а вправа. Спину вільно зігнути, голову опустити, руки не напружувати. Плечовий пояс розслаблений, коліна злегка зігнуті, можна в такт рухів руками злегка розгинати і знову згинати ноги. Енергійні махові рухи зігнутими руками вперед і назад (як при бігу) протягом 15-30 сек. (рис. 2.1.15).



4-а вправа. Махи руками виконуються вільно, руки не напружені. Зробити 10-15 махів (для відпочинку) (рис. 2.1.16).



5-а вправа. Поворот тулуба завершується ривком однойменною рукою. Голову повернути так, щоб бачити цю руку. Повторити по 10 разів в кожну сторону.



6-а вправа. Виконувати дуже енергійно. Плечовий пояс і руки напружені і не міняють свого взаємного розташування. Виконати 10-15 поворотів в кожну сторону (рис. 2.1.17).



7-а вправа. За рахунок рухливості плечового пояса і невеликих коливань тулуба старатися, щоб руки переміщалися строго у вертикальній площині. Зробити по 15 кругів донизу і догори (починаючи з положення руки в сторони) (рис. 2.1.18).

8-а вправа. Прагнути описувати ліктями правильні круги. Зробити по 10 кругів вперед і назад (рис. 2.1.19).



9-а вправа. 4 пружинисті (ривками) нахили вперед, потім але три рахунки плавний нахил назад і на рахунок 8. Кожний подальший нахил прагнути зробити більш глибоким, ніж попередній, починати ж слід з порівняно неглибоких. Нахиляючись вперед, утримувати ноги прямими, коліна напружити. Прогинаючись, ноги злегка згинати в колінах. Повторити 6-8 разів. Нахил назад можна виконувати і триразовим пружинистим рухом (рис. 2.1.20).



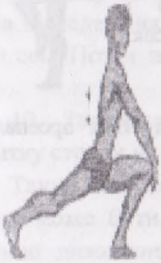
10-а вправа. Руки весь час розташовані на одній прямій лінії. Енергійно, якомога глибше нахилитися 10-15 разів (в кожну сторону). Вправу можна виконувати і з гантелями (рис. 2.1.21).



11-а вправа. Ноги поставити поширше, але не гранично широко. Після пружинистого торкання ліктем носка слідує ще одне(2 торкання на 2 рахунки), потім те ж в іншу сторону. Варіанти вправи: 1) торкатися правого носка лівим ліктем, лівого носка – правим; 2) на кожний рахунок міняти напрям нахилу. Всього 10-12 торкань кожної ноги (рис. 2.1.22).



12-а вправа. 3 пружинистих глибоких присідань на "задній" нозі. Старатися грудьми торкнутися іншої (напружено випрямленої) ноги, на рахунок 4. Виконати 4-5 разів в кожну сторону (рис. 2.1.23).



13-а вправа. Пружинисті похитування. Прагнути якнайглибше присісти на "передній" нозі, ніби прагнучи торкнутися тазом підлоги. Зробити 20-30 таких похитувань на кожній нозі – по 4-10 в серії з подальшим поворотом до іншої ноги із зміною положень ніг стрибком (рис. 2.1.24).

14-а вправа. Починати з махів помірної амплітуди, а потім перейти до махів граничної амплітуди. Зробити 5-6 махів кожною ногою (по черзі). Вправу можна дещо видозмінити (рис. 2.1.25).



15-а вправа. Два-три рахунки утримувати стійку на лопатках (можна підперти спину руками). Повторити 3-4 рази (рис. 2.1.26).



16-а вправа. Ноги випрямлені, носки відтягнуті. Зміна ніг з максимальною частотою протягом 15-30 сек. (до появи легкого стомлення) (рис. 2.1.27).

17-а вправа. І. п. – сидячи з опорою руками на 20-25 см позаду тазу пальцями назад. Прогнутися якнайсильніше (вище підняти таз), голову відкинути назад. Один-два рахунки фіксувати це положення. Повторити 6-10 разів (рис. 2.1.28).





18-а вправа. Міняти положення швидкими рухами, не затримуючись ні в одному з них. Ноги не згинати. В упорі лежачи не "провалювати" таз і не згинатися, тіло повинне бути прямим, допустиме лише ледве помітне прогинання. Повторити 10-12 разів (рис. 2.1.29).

19-а вправа. Зробити 20-30 високих підскіків з махом руками (рис. 2.1.30).



20-а вправа. Ходити на місці або з просуванням, високо піднімаючи стегна і глибоко дихаючи, протягом 15-20 сек. (рис. 2.1.31).



Звичайно, цими двома комплексами зовсім не вичерпується арсенал вправ загальної (гігієнічної) частини ранкової гімнастики.

Комплекс вправ для формування правильної постави і красивої ходи у дівчат

Стежте за положенням свого тіла завжди, коли стоїте, сидите, виконуєте виробничу і побутову роботу.

1. Встати спиною до стіни. Ноги разом, руки опущені, дивитися прямо вперед, голова торкається стіни. Щоб просвіт між стіною і поясницею був незначним, втягніть живіт (особливо низ живота), а якщо ви сутулитеся, зігніть руки так, щоб пальці рук торкалися плечей, а лікті – тулуба (при цьому просвіт між стіною і поясницею не повинен збільшуватися). Цю вправу виконуйте від 60 сек. до 2-3 хв. 2-3 рази на день перед їжею. Закінчивши "стояння біля стінки", пройдіться по кімнаті з хорошою поставою. Дихання повільне.

2. Встати так, щоб потилиця, спина і ноги були щільно притиснуті до стіни. Ступні разом, руки уздовж тіла. Присідаючи, ковзайте по стіні, не відриваючи тіла. Так само, ковзаючи по стіні, встати. Повторити 10-12 разів.

3. Притиснутися до стіни спиною, руки опущені, долоні торкаються стіни. Зробіть крок вперед, не відриваючи кисті рук від стіни, після чого знову щільно притисніться до стіни. Повторити 14-16 разів.

4. Притиснутися спиною до стіни. Піднімати руки в сторони і опускати їх, ковзаючи долонями по стіні. Повторити 16-18 разів.

5. Стоячи на відстані одного кроку від стіни, нахилитися назад і торкнутися руками стіни за головою. Плечі при цьому розгорнені, голова відведена назад. Повторити 6-8 разів.

6. Лежачи на спині, руки витягнути уздовж тулуба. Ковзати руками, не відриваючи їх від підлоги, в сторони, над головою і знову витягнути їх уздовж тулуба. Повторити 16-18 разів.

7. Лежачи на спині, в руках гумовий шнур. Зігнути руки в ліктях перед грудьми. Розтягувати шнур широко в сторони, щоб руки лягли на підлогу. Повторити 15-16 разів.

8. Встати на коліна, а потім сісти на п'яти. Руки зігнути за спиною, долоні

скласти пальцями вгору, притиснути їх до хребта між лопаток (шия вертикально). У цій позі залишатися 10-30 сек., потім встати, пройтися, зберігаючи правильну поставу, і знову виконати цю вправу. Повторити 6-8-12 разів.

9. Сісти на килимі "по-турецьки", шия вертикально, плечі опущені і злегка відведені назад. Підборіддя дещо піднято. В напруженому стані сидіти 20-30 сек. Потім посидіти, трохи розслабившись, і повторити вправу ще 3-4 рази.

10. Зведення і розведення лопаток. Наступні вправи виконуються спочатку стоячи на місці, а потім під час ходьби.

Таким чином, недостатня кількість рухів, незначна рухова активність молоді може бути подолана завдяки використанню фізичних вправ, які є руховою дією, спеціально організованою для вирішення завдань фізичного виховання відповідно до закономірностей цього процесу. Не кожна рухова дія може бути названа вправою. Такими є тільки ті з них, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підкоряються педагогічним закономірностям їх вирішення.

Зі всього комплексу засобів найбільша увага у вирішенні завдань фізичного виховання і тренування приділяється саме фізичним вправам. Це обумовлено таки причинами:

- фізичні вправи якнайповніше і різносторонньо задовольняють природну потребу людини в руховій активності; її дефіцит, який найбільш яскраво виявляється у сучасної людини, може бути ліквідований тільки за допомогою цілеспрямованого використовування систем фізичних вправ;
- фізичні вправи, що є одним із засобів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання, є найважливішим чинником, який забезпечує всебічний розвиток особистості;
- у фізичному тренуванні організму фізичні вправи виступають не тільки в ролі засобу цього процесу, але і основним предметом засвоєння і вдосконалення;
- процес засвоєння і вдосконалення фізичних вправ є яскравим практичним підтвердженням вчення про єдність фізичного і психічного в життєдіяльності людини;
- фізичні вправи як системи рухових дій являють собою один з кінцевих результатів розумової та емоційної діяльності, що відображає потреби людини, її відношення до навколишньої дійсності, а також характер і результат її перетворюючої діяльності з метою самовдосконалення.

Існують такі чинники, які визначають ефективність впливу фізичних вправ на організм людини:

– особисті характеристики тих, хто вирішив займатися фізичними вправами. Характер і результативність фізичних вправ, що використовуються, значною мірою залежить від того, наскільки сформована ціннісно-мотиваційна спрямованість діяльності, від того, наскільки людина здатна проявити свої етичні вольові якості в процесі досягнення поставленої мети;

– наукові чинники характеризують міру пізнання людиною закономірностей функціонування організму, уміння використовувати ці знання в процесі дії фізичними вправами на її розвиток. Незнання певних законів, принципів, правил призводить до низької ефективності вправ, що використовуються, а нерідко шкодить організму, може бути причиною поганого самопочуття, втрати свідомості, шкідливої дії на організм;

– методичні чинники об'єднують групу вимог, які необхідно дотримувати при використовуванні фізичних вправ. Серед них особливої уваги заслуговують такі, як оптимальне дозування і облік явища післядії. Оптимальне дозування припускає строгу вибірковість таких характеристик навантаження, як: тривалість, інтенсивність, кількість повторень, тривалість відпочинку, його характер залежно від індивідуальних особливостей і можливостей тих, хто займається фізичною культурою та спортом. Облік явищ післядії припускає уміння фіксувати, правильно розуміти і оцінювати ті функціональні зміни в організмі, які відбулися під впливом навантаження від попередньої вправи або попереднього заняття;

– гігієнічно-санітарні чинники є вирішальними при реалізації завдань оздоровчої спрямованості. Порушення травлення, правильного чергування роботи і відпочинку, недотримання добового режиму можуть звести до нуля будь-які позитивні зміни, досягнуті в процесі використовування фізичних вправ;

– метеорологічні чинники вказують на те, що залежно від температури і інших умов навколишнього середовища повинен змінюватися склад вправ, що використовуються, і параметри вживаних навантажень (загальний обсяг, інтенсивність, інтервали відпочинку);

– матеріальні чинники (спортивні споруди, інвентар, спортивний одяг) істотно впливають на ефективність вправ, що використовуються. За одних і тих же інших умов використовування більш якісного устаткування, інвентарю, спеціального одягу, взуття сприяє більш якісному виконанню вправ, а значить, і підвищенню ефективності їх дії.

Якщо обмежитися тільки тим, що систематичні фізичні тренування збільшують силу м'язів, їхній обсяг, еластичність, пружність і швидкість скорочення, то це значить не сказати нічого. Систематичні фізичні вправи тренують функціональні можливості всіх життєво важливих систем організму.

Дослідження І.А.Аршавського, М.Р.Могендовича й інших учених дозволили сформулювати "енергетичне правило кісткових м'язів", суть якого полягає в тім, що функціональний стан і резервні потужності різних органів і систем людини в будь-якому віці в основному залежить від його рухової активності. Чим вона вища (звичайно, в межах оптимуму), тим сильніше впливають фактори, що збільшують енергетичні ресурси і функціональні можливості організму.

Людський організм подібний акумуляторові автомобіля: останній залишається працездатним і виконує свою функцію доти, поки машина систематично використовує його, тому що в русі акумулятор постійно підзаряджується. Варто машині дати спокій на тривалий час, і акумулятор "сідає", запасу його енергії не вистачає, щоб запустити двигун, як говорять, з півобороту. Якщо акумулятор залишити у невикористовуваному автомобілі на тривалий час, ще й додати до цього небагато несприятливих для його збереження умов, наприклад, низьку температуру, як це бувас в зимовий час, то акумулятор стає повністю непридатним. Так і з людським організмом – дефіцит руху, дефіцит фізичних навантажень ушкоджує всі його тканини і системи, у першу чергу кардіорспіраторну систему – одну з найважливіших систем життєзабезпечення.

Серце людини, що знаходиться в спокої, при кожному своєму скороченні виштовхує в аорту 60-70 мл крові. Це так званий ударний або систолічний обсяг крові. За одну хвилину такої роботи обсяг крові, що виштовхується, складає близько 4 л (хвилинний обсяг).

При неквапливій ходьбі потреба працюючих м'язів у кисні і живильних речовинах зростає і викид крові збільшується в 2-3 рази, тобто хвилинний обсяг крові складе 8-12 л. При інтенсивному фізичному навантаженні, коли в роботу втягує великий масив м'язів (біг, швидкий підйом по сходах, їзда на велосипеді, веслування і т.п.), серце повинне збільшити хвилинний обсяг крові, що викидається, у порівнянні зі станом спокою в 5 і більше разів. За рахунок чого воно може це зробити? Тільки за рахунок збільшення хвилинного обсягу крові. Останній знаходиться в прямій залежності від частоти серцевих скорочень ударного обсягу крові. У людей з нетренованим серцем збільшення хвилинного обсягу досягається в основному за рахунок частішання серцевих скорочень, іноді до 150-180 і більше у хвилину. Пауза для відпочинку серця практично не залишається. У такому режимі воно довгостроково працювати відмовляється і людина змушена припинити виконуване навантаження. Серце ж тренованої людини підвищує хвилинний обсяг крові за рахунок збільшення ударного обсягу крові до 150-200 мол. Працюючи в порівняно повільному ритмі, серці такої людини встигає відпочивати під час паузи, тому воно в змозі виконувати фізичне навантаження протягом тривалого часу.

Фізіологи визначили, що нормальна ЧСС у стані спокою, в нетренованих чоловіків коливається в межах 60-80 уд/хв, у жінок – 65-85 уд/хв. ЧСС у стані спокою рівна 90 уд/хв, для дорослих людей є граничною, а більш високий ритм свідчить про недостатність серцево-судинної системи. Людина, що регулярно займається фізичними тренуваннями, може мати ЧСС у діапазоні 45-60 уд/хв. Зниження ЧСС усього лише на 1 уд/хв заощаджує серцю 1440 скорочень у добу, більш півмільйона скорочень у рік.

Чим нижче ЧСС у спокої, тим ощадливіше працює серцевий м'яз, тим вільніше циркулює кров по судинах, тим більше сприятливий склад формених елементів крові. Поступове зниження ЧСС у результаті фізичного тренування свідчить про сприятливі зміни в організмі, підвищення резервних можливостей і співналаштування систем. Збільшення ЧСС сигналізує про зрушення у протилежному напрямку.

Наукою доведено, що під впливом фізичної, рухової активності зменшується артеріальний тиск, нормалізується зміст у крові холестерину і розподіл його по липопротеїнових фракціях, збільшується життєва ємність легень і глибина подиху, знижується сприйнятливість організму до емоційних стресів, підвищується обмін речовин і нормалізується маса тіла, зміцнюється кістякова мускулатура, підвищується настрій, розвивається почуття впевненості в собі і самоповага. Ученими Гарвардського університету встановлено, що ризик занедужати серцевим захворюванням серед осіб, що щодня долають 2 милі (3,2 км), зменшується майже на третину. Фізична рухова активність не тільки гальмує прогресування таких розповсюджених захворювань, як атеросклероз, гіпертонічна хвороба, але і сприяє їхньому зворотному розвиткові. Отримано переконливі дані про те, що фізична, рухова активність у сполученні з правильною лієтою може захистити від деяких форм новотворів (E.R.EICHWER).

Опублікування результатів досліджень і коментарю вчених до них поклали початок бумові фізкультурної захопленості американців, бумові аеробіки. Результати цього бума загальновідомі: середня тривалість життя в США на 5-7 років більше, ніж наших співгромадян, через хворобу протягом року вони втрачають у 2,5-3 рази менше робочих днів, ніж ми.

У нас досить широке поширення одержала думка про те, що представники професій із середніми, важкими й особливо тяжкими умовами фізичної праці не мають потреби в додаткових фізичних тренуваннях, оскільки вони і без них фізично активні.

Дійсно, дуже важко точно визначити, хто в повсякденному житті досить активний, а хто дійсно страждає від гіподинамії, оскільки звична рухова активність у сучасному цивілізованому суспільстві не зв'язана з достатніми м'язовими напругами, необхідними для профілактики захворювань.

Представники так званих активних професій (робітники-верстатники, листоноші) у дійсності не одержують достатнього фізичного навантаження в силу її малої інтенсивності, тому що ЧСС у процесі робочого дня на сучасному виробництві не перевищує 95-110 уд/хв, що значно нижче величини, що забезпечує тренувальний і оздоровчий ефект. Відсутність гіпокінезії (нестачі кількості рухів) ще не рятує від згубних наслідків гіподинамії (нестачі м'язового навантаження) при ЧСС мінімум 130 уд/хв. Більше того, встановлено: важка фізична праця з вираженим силовим компонентом (шахтарі, докери, вантажники) не супроводжується роботою серця в тренувальному режимі і не тільки не поліпшує стану здоров'я, але і сприяє розвитку дегенеративних захворювань і процесів (атеросклероз, надлишкова маса тіла й ін.).

Фундаментальними працями Паффенбергера (Paffenbarger, 1984) доведено, що оздоровчий, тренувальний ефект забезпечує тільки фізична активність у позаробочий час з енергетичною інтенсивністю 7,5 ккал/хв і витратою енергії не менш 2000 ккал у тиждень (300 ккал у день).

З чого ж варто починати фізичні тренування? Які фізичні вправи можна і потрібно рекомендувати пацієнтам, що звернулися за порадою? Яка інтенсивність навантаження, яка регулярність тренувань і яка їхня тривалість будуть найбільш оптимальними?

Кваліфіковано відповісти на ці питання можна тільки після оцінки рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості кожного. Методики, що дозволяють установлювати рівень індивідуального фізичного здоров'я як інтегрований показник фізичного здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості індивіда і функціонального стану серцево-судинної системи його організму, нашими і закордонними вченими давно напрацьовані і широко використовуються в практичній охороні здоров'я. В Україні, зокрема, досить широко використовуються комп'ютерні діагностичні, консультативно-оздоровчі програми "Паспорт здоров'я" (Український центр здоров'я) для діагностики фізичного здоров'я осіб у віці 19-60 років і "Школяр" (Київський медичний університет і МНТЦ "Либідь") для оцінки фізичного здоров'я дітей і підлітків шкільного віку.

При складанні програм оздоровчих фізичних тренувань необхідно дотримувати наступні основні принципи:

- чим нижчий рівень фізичного здоров'я індивіда і рівень його фізичної підготовленості, тим повинна бути вищою кратність тренувальних занять у тиждень, велика їхня тривалість і нижча інтенсивність навантажень;
- тренувальні фізичні навантаження можна збільшувати поступово тільки після того, як організм того, хто тренується, цілком освоїться з менш інтенсивними навантаженнями;

- самостійні фізичні тренування особам, що мають низьку фізичну підготовленість, доцільно рекомендувати починати з оздоровчої ходьби безперервною тривалістю 15-30 хв не рідше 3 разів на тиждень із тренувальною ЧСС, що складає 60% від максимальної за віком.

З безлічі засобів фізичної культури, що забезпечують оздоровчий ефект, що тренує, перевагу варто віддавати ходьбі, їзді на велосипеді, оздоровчому бігові, плаванню, ритмічній гімнастиці і шейпінгу, а узимку – бігу на лижах.

Таблиця 2.1.1

Варіанти ходьби

Вид ходьби	Кроків/хв.	Км/година	ЧСС, уд/хв
Дуже повільна	60-70	2,5-3	85-90
Повільна	70-90	3-4	90
Середня	90-120	4-4,5	100-120
Швидка	120-140	5,5-6,5	130
Дуже швидка	Більш 140	Більше 7,5	140

За свідченнями фахівців, на сьогодні існує близько 300 видів оздоровчої гімнастики, а пошук нових видів і форм оздоровчих занять триває. Безперервно виникають і вдосконалюються авторські системи оздоровлення: Джейн Фонди, Каллан Пінкней, К.Бейлі та ін. Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на три групи: східні, європейські та американські, що стали інтернаціональними.

Східні системи (йога, цигун, ушу та ін.) мають давню історію. Особливу увагу в них приділено комплексності тріади: рух, дихання, свідомість. Специфіка східних систем полягає в тому, що вони поєднують етичні правила та фізичні вправи.

Європейські та американські системи гімнастики порівняно молоді. До них належить аеробіка Джейн Фонди, калланетика, степ-аеробіка, фанк-аеробіка, аква-аеробіка та ін.

Їх суть полягає в поєднанні загальнорозвиваючих вправ із біговими, стрибковими й танцювальними рухами, які виконуються переважно поточним способом під сучасну емоційну музику.

Емоційність занять обумовлює прагнення до участі в них людей переважно молодого та першого зрілого віку.

У вітчизняній практиці оздоровчого тренування застосовуються такі види оздоровчої гімнастики, як основна, жіноча, ритмічна, атлетична, стретчінг.

Останнім часом поширеними серед жінок різного віку стали заняття шейпінгом.

Засобами основної гімнастики є прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння); загальнорозвиваючі вправи (без предметів, з предметами, в парах); прості акробатичні вправи. Оздоровчий ефект залежить від інтенсивності виконання (кількості повторень, тривалості відпочинку). Застосування методу колового тренування дає змогу комплексно розвивати всі фізичні якості, особливо витривалість.

Розповсюдженою є ритмічна гімнастика (джаз-гімнастика, поп-гімнастика, модерн-гімнастика, дискоробіка). Назва обумовлена тим, що вправи виконуються під музику з чітким ритмом. Її інколи називають аеробікою, але це неточна назва, тому що м'язова діяльність у ній має аеробно-анаеробний характер.

Засоби, які використовуються в ритмічній гімнастиці, формувалися та вдосконалювались упродовж декількох століть. Різні гімнастичні школи застосовують вправи, що активно впливають на м'язи та суглоби. Це різноманітні нахили, випади, махи ногами, підстрибування, бігові рухи, елементи сучасних танців.

Окрім того, ритмічна гімнастика запозичила деякі нескладні елементи з акробатики (перекати, перекиди, стійки на лопатках, напівшпагати та ін.), художньої гімнастики (різновиди ходьби та бігу, стрибки та ін.), хореографії (положення тіла, рухи ногами, тулубом та ін.), гімнастики йогів (окремі пози та положення тіла), а також з інших видів фізичних вправ.

Існує декілька основних напрямів занять ритмічною гімнастикою.

Програма занять за Сідне Ром (ФРГ) базується на гімнастичних вправах; за Марлен Шарель (ФРГ) – на танцювальних елементах. Обидві програми включають значну кількість бігових, стрибкових вправ. Німецькі фахівці зосереджують увагу на окремих групах м'язів, тренування яких покращує фігуру, ліквідує вади постави.

Програма за Мері (Югославія) складається з трьох частин: А, Б та комбінованої А + Б. Кожна частина включає сім основних груп вправ, які виконуються у швидкому темпі.

Система ритмічної гімнастики Джейн Фонди (США) має переважно атлетичну спрямованість. Вона використовується для осіб, що добре фізично підготовлені. Вправи розвивають рухові якості, виконуються із значною кількістю повторень та амплітудою.

Про оздоровчу ефективність ритмічної гімнастики можна прочитати в багатьох джерелах. Одначе не можна погодитися з існуючими рекомендаціями щодо допустимості підвищення ЧСС під час занять до максимальних

показників (220 мінус вік), оскільки ці показники перевищують оптимальні зони навантаження в оздоровчому тренуванні.

Атлетична гімнастика – специфічний вид гімнастики. Мета – досягнення пропорційної тілобудови та розвиток м'язової сили. В оздоровчій фізичній культурі термін "атлетична гімнастика" вважається невдалим. Пропонується вживати визначення "оздоровче тренування, спрямоване на розвиток сили".

Установлено, що неправильно організовані заняття силовими вправами призводять до змін у діяльності різних систем організму, які не сприяють підвищенню резервних можливостей системи кровообігу та аеробної працездатності. Тому заняття атлетичною гімнастикою використовуються переважно для осіб віком до 40 років, з вище середнього та середнім РФС за умови нейтралізації їх негативного впливу на стан здоров'я зміною методики занять та поєднання з циклічними вправами.

Шейпінг (від англ. "шейп", що дослівно означає "форма") – комплексна система, розроблена в Санкт-Петербурзі. Шейпінг – це система занять фізичними вправами для дівчат і жінок, яка включає ритмічну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму для формування досконалої фігури. Орієнтовані на певну модель, програми занять шейпінгом будуються на підставі тестування фізичної працездатності та антропометричних вимірів (21 параметр), показники яких закладають у комп'ютер. Моделюється фігура, яка наближена до ідеальної і є реальною. Комп'ютерна програма передбачає видачу індивідуальних рекомендацій: дієта, комплекс фізичних вправ для вибіркового розвитку окремих м'язових груп із зазначенням кількості повторень та інтенсивності навантажень за показниками ЧСС.

Зміст вправ задається аудіопрограмою. Відеопрограми демонструють одночасно три варіанти вправ однієї спрямованості, які відрізняються рівнем складності та інтенсивністю.

Можливість формування ідеальної фігури відповідно до зразків шейпінг-моделей найпрестижніших конкурсів краси національного та світового рівня, персональна корекція навантажень на основі комп'ютерного контролю сприяють широкому розповсюдженню шейпінгу в Україні.

Запитання для студентів:

1. Охарактеризуйте, в чому полягає оздоровчий ефект від систематичних занять фізичними вправами.
2. Визначте чинники, які визначають ефективність впливу фізичних вправ на організм людини.
3. Складіть свій комплекс ранкової гімнастики.

Другий рік навчання
Теоретична підготовка
2.2. Спорт в системі формування особистості

План

2.2.1. Спорт як власне змагальна діяльність людини.

2.2.2. Масовий спорт і спорт вищих досягнень

2.2.1. Спорт як власне змагальна діяльність людини

Слово "спорт" прийшло в російську мову з англійської (sport – вільне скорочення початкового слова disport – гра, розвага). Ця першооснова англійського слова і вносить різночитання, звідси – різне тлумачення терміна "спорт". У зарубіжній літературі з цим поняттям об'єднується поняття "фізична культура" в її оздоровчому, рекреаційному аспектах. У Росії цей термін відомий порівняно недавно – з 1893 року, коли його визначення з'явилося в енциклопедичному словнику Брокгауза і Ефрона. До теперішнього часу невідомий точний час і місце виникнення цього терміну. Одні учені наголошують на його англійському походженні, інші – на французькому. Цікаве первинне тлумачення цього терміну в енциклопедичному словнику: "Спорт – это всякое занятие, имеющее целью увеселение без выгоды". Таке визначення цього поняття існувало в Росії до 1924 року. У вітчизняній популярній періодиці та літературі, на телебаченні й радіо фізична культура та спорт трактуються по-різному, але іноді ототожнюються. Однак у спеціальній літературі з фізичної культури та спорту кожне з цих понять має чітке визначення. Спорт у традиційному висловлюванні "фізкультура та спорт", як вважають Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, виходить не тільки за межі фізичної культури у вузькому значенні цього терміна, але й за межі фізичної культури в широкому розумінні, оскільки включає в себе також види спорту (наприклад, шахи, шашки, бридж, більярд), які безпосередньо не пов'язані із значною руховою активністю і які більше підходять під початкове значення англійського слова "sport" як гри, забави, розваги [19]. Поняття "спорт" розглядається, за О.М.Вацебою, у вузькому і широкому значеннях: спорт як власне змагальна діяльність людини і пов'язані з нею види діяльності та спорт як багатофункціональне суспільне явище, система організації й проведення змагань за визначеними комплексами фізичних вправ [2].

Ми поділяємо точку зору В.І.Ілєва, який трактує *спорт* як систему теоретико-методичних, практичних засад подальшої підготовки найбільш любих фізкультурників, основним видом діяльності яких на етапі онтогенезу

стають видові тренувальні заняття та змагання, що спрямовані на досягнення високих спортивних результатів і задоволення запитів суспільства.

Таблиця 2.2.1

Визначення поняття "спорт"

Автор	Текст визначення поняття "спорт"
М.С.Герцик, ректор, О.М.Вацеба, проректор Львівського державного інституту фізичної культури	Спорт – це багатогранне суспільне явище, складовий елемент культури суспільства, один із засобів і методів всебічного розвитку людини, зміцнення її здоров'я і підготовки до трудової і творчої діяльності, що складається з фізичних вправ і деяких інших видів діяльності, що мають характер змагань.
О.Ц.Демінський, ректор Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання та спорту	Спорт – це змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, специфічні відношення, норми і досягнення, які виникають на основі цієї діяльності, узяті в цілому.
В.М.Видрін	Спорт – це діяльність людини, що спрямована на її участь у змаганнях, підготовку до них з урахуванням специфіки цілей, завдань, засобів і методів.
Д.Н.Давиденко	Спорт – це специфічна діяльність, у якій інтенсивно використовуються форми занять фізичними вправами для досягнення людиною чи колективом удосконалення своїх можливостей, що конкретизовані у змагальній діяльності, у високому спортивному результаті.
В.І.Ільїнич	Спорт – це один із компонентів фізичної культури суспільства, що історично склався у формі змагальної діяльності та спеціальної практичної підготовки людини до змагань.

У статті 2 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" спорт визначається як органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. У визначенні змістовних основ поняття "спорт" домінує, на думку В.І.Григор'єва, його феноменологічна характеристика як соціально зумовленої моделі суспільних відношень, які складаються із двох аспектів – підготовки до змагальної діяльності та безпосередньо змагальної діяльності [5]. Предметно-змістовну основу спорту складає тренувальна, змагальна й організаційна діяльність, інтегральним результатом якої є спортивне досягнення, тісно пов'язане з проявом культури рухової діяльності спортсмена. Особливістю спорту є змагання, прагнення до перемоги й досягнення високих спортивних результатів, які вимагають постійної мобілізації фізичних, психічних і моральних якостей людини та які удосконалюються у процесі раціонального тренування й участі спортсмена у змаганнях.

Учені В.М.Видрін, Б.К.Зиков, А.В.Лотоненко вважають, що спорт заснований на використанні фізичних вправ і спрямований на досягнення найвищих результатів, розкриття резервних можливостей і виявлення граничних рівнів організму людини в руховій активності [3]. Головна ознака спорту – змагальна діяльність, і оскільки вона виявляється у формі зовнішньої дії, то внутрішні суб'єктивні процеси є прихованими від самих спортсменів, тренерів, глядачів та болільників. У цьому розумінні змагальної діяльності, як вважають Б.М.Шиян, В.Г.Папуша, полягає одна з причин такого розвитку спорту, при якому збільшується функціональна рухова діяльність людини [19].

Це призводить до втрати спортом своєї соціально-культурної глибини, обмеження його соціокультурного (морального, інтелектуального, естетичного) контексту. Під впливом ідеологічних установок минулого було прийнято вважати, що в людському суспільстві спочатку з'явилися фізичні вправи й тренування як засіб та спосіб підготовки до праці і тільки потім – фізичне виховання як педагогічний процес оздоровлення, навчання рухових дій, удосконалення фізичних здібностей; в останню ж чергу склався спорт як діяльність. Таке розуміння генезису спорту призвело до того, що його стали розглядати як явище несамостійне і поряд із фізичними вправами підпорядковане вузьким завданням фізичного виховання. Настільки обмежений погляд на спорт у теорії фізичного виховання не дозволив правильно пояснити багато фактів, пов'язаних із практикою спорту (рання спеціалізація, великі навантаження, професіоналізм, травми). Ця суперечність між теорією та практикою призвела до помилкового твердження, що спорт не є засобом залучення широких мас до цінностей фізичної культури. Водночас сучасні дослідження показали зовсім інший генезис елементів фізичної культури.



Рис. 2.2.1. Основні засоби фізичного виховання (за Г.Д.Івановим, А.К.Кульназаровим, 2002)

Учені Р.А.Пілоян, А.Д.Суханов свідчать, що відправним моментом у формуванні фізичної культури як соціального явища виступають мирні протиборства і змагальні ігри, які стали передумовою фізичних вправ, тренування, спорту та фізичного виховання [10].

Спортові як суспільному явищу притаманні, на думку Б.М.Шияна, В.Г.Папуші, різноманітні соціальні функції: змагальна, виховна, оздоровча й рекреаційно-культурна, виробнича, пізнавальна, видовищна, економічна, функція підвищення фізичної активності, функція поліпшення взаєморозуміння між народами та державами [19]. Соціальні функції спорту ґрунтовно були досліджені в численних працях філософів і соціологів. У них переконливо зауважується, що спортивні відношення, як і суспільні відносини, є змістовним наповненням усіх соціальних інститутів. Соціокультурні функції спорту тісно взаємопов'язані, їх поділ має умовний характер.

Змагальна функція, в якій виражена саме соціокультурна сутність спорту, включає декілька найважливіших аспектів, пов'язаних і з творчою активністю спортсменів, і з формуванням у них необхідних вольових якостей, і з обміном результатами свого досвіду та досягнень, а також з іншими обставинами. Включаючись у величезну мережу соціальних контактів, у результаті педагогічного процесу формується і задовольняється фізіологічна та соціальна потреба людей у фізичному саморозвитку й у готовності успішного виконання своїх соціальних обов'язків.

Через пізнання самого себе, своїх потреб та індивідуальних особливостей людина може прийти до вибору свого способу фізичного самовдосконалення й виробити для себе в межах цього способу індивідуальний стиль діяльності. Не менш важлива пізнавальна функція, що містить у собі такі аспекти, як освітній, підготовчий, прикладний, прогностичний і навіть аспект інтелектуалізації. . Не менш важлива, як вважає А.М.Леонтюк, – пізнавальна функція, що містить у собі такі аспекти, як освітній, підготовчий, прикладний, прогностичний і навіть аспект інтелектуалізації [8].

Далі ця функція органічно переходить в ідейно-політичну функцію, що передбачає розгляд не тільки власне ідеологічних і політичних аспектів, але й пропагандистського, управлінського аспектів. І, нарешті, комунікативна функція, яка включає в себе аспекти спілкування, престижу та відволікання. Ми вважаємо, що місце спорту в культурі людства сьогодні зовсім не відповідає дійсним можливостям цього феномена у фізичному, моральному й духовному розвиткові людини.

Сучасний спорт виступає в багатьох іпостасях: як засіб оздоровлення, психофізичного удосконалення, як діючий засіб відпочинку та підвищення працездатності, як видовище, професійна праця.

На думку Ф.Р.Зотової, А.С.Чинкіна, спорт має суперечливі властивості, що породжує двояке ставлення до нього [7]. Одні оцінюють спорт як джерело здоров'я, працездатності, "кузню" характеру людини, показник меж людських можливостей. Інші відзначають негативний вплив спорту на фізичне здоров'я й особистісні якості людини, яка ним займається. Подібні розбіжності в думках зумовлюються позиціями, з яких розглядається це явище. Позитивність або негативність впливу спорту на особистість і суспільство залежить не стільки від самого спорту, скільки від доцільності використання різних напрямків і форм спортивної діяльності в конкретних умовах його культивування, від соціально-економічного рівня суспільства, від конкретної системи морального виховання, яка супроводжує спортивну діяльність, і певною мірою від того, з яких боків і з якими коментарями він подається засобами масової інформації.

2.2.2. Масовий спорт і спорт вищих досягнень

Спорт поділяють на два різновиди, які прийнято називати "масовим спортом" і "спортом вищих досягнень".

Масовий спорт, як зазначають Ж.К.Холодов, В.С.Кузнєцов, дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості й рухові можливості, зміцнювати здоров'я та продовжувати творче довголіття, протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва й умов повсякденного життя [18]. Самодіяльний масовий спорт, зазначають М.С.Герцик, О.М.Вацеба, є складовою частиною фізичної культури і включає змагальну діяльність та підготовку до неї з врахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичного розвитку особи [4]. Мета занять різними видами масового спорту – зміцнити здоров'я, покращити фізичний розвиток, підготовленість, а також активно відпочити. Це пов'язано з вирішенням ряду часткових завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скорегувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну та професійну працездатність, опанувати життєво необхідні вміння й навички, приємно і корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості. Завдання масового спорту багато в чому повторюють завдання фізичної культури, але реалізуються спортивною спрямованістю регулярних занять і тренувань. До елементів масового спорту значна частина молоді залучається ще в шкільні роки, а в деяких видах спорту навіть у дошкільному віці. Саме масовий спорт має найбільше поширення в студентських колективах.

Організаційну основу масового спорту, як вважають М.С.Герцик, О.М.Вацеба, становлять різноманітні фізкультурно-спортивні секції, оздоровчо-спортивні клуби, школи здоров'я, індивідуальні та групові форми занять [4]. Поряд із масовим спортом існує *спорт вищих досягнень*, або великий спорт.

Мета великого спорту принципово відрізняється від мети масового. Це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найважливіших спортивних змаганнях. Високі досягнення спортсмена мають не тільки особисте значення, але стають загальнонаціональним надбанням, тому що рекорди й перемоги на найбільших міжнародних змаганнях роблять внесок в укріплення авторитету країни на світовій арені. Тому немає нічого надзвичайного в тому, що найбільші спортивні форуми збирають біля екранів телевізорів усього світу мільйонні аудиторії, а серед інших духовних цінностей велике значення набувають і світові рекорди, і перемоги на чемпіонатах світу, і лідерство на Олімпійських іграх. Варто звернути увагу ще на одну суспільну цінність великого спорту, яка іноді залишається в тіні. На нашу думку, сьогодні спорт вищих досягнень – поки єдина модель діяльності, під час якої в рекордсменів функціонування майже всіх систем організму може проявлятися в зоні абсолютних фізіологічних і психічних меж здорової людини. Це дозволяє не тільки проникнути в таємниці максимальних людських можливостей, але й визначити шляхи раціонального розвитку та використання природних здібностей кожної людини в її професійній і суспільній діяльності, підвищення загальної працездатності. Для виконання поставленої мети у великому спорті розробляються поетапні плани багаторічної підготовки й відповідні завдання. На кожному етапі підготовки ці завдання визначають необхідний рівень досягнення функціональних можливостей спортсменів, засвоєння ними техніки й тактики в обраному виді спорту. Усе це сумарно повинно, на думку Ж.К.Холодова, В.С.Кузнєцова, реалізуватися в конкретному спортивному результаті [18].

Спорт вищих досягнень як вважають А.М.Ноур, Р.Я.Лєвін, Г.Г.Ярошенко, має дві головні функції [9]. Перша – зовнішньополітична – шляхом демонстрації найвищих спортивних результатів сприяти зміцненню міжнародного авторитету України на світовій спортивній арені, розповсюдженню знань про фізичний, інтелектуальний, науково-методичний потенціал нації. Друга – внутрішньополітична – шляхом всебічного висвітлення спортивних досягнень видатних спортсменів України та професійної організації спортивних заходів створювати в суспільстві, передусім у молоді, образ спортивного, тобто здорового способу життя, що є найважливішим фактором протидії фізичному виродженню нації.

Спорт вищих досягнень став сферою діяльності для самоствердження найбільш обдарованих у психофізичному і достатньо розвинутих в інтелектуальному відношенні індивідів і взяв на себе функцію миротворця (олімпійські ігри) і каталізатора економіки (комерційні турніри з футболу, тенісу, боксу). М.М.Боген, який є прихильником вузького призначення спорту як засобу фізичного виховання, пише про те, що чим яскравіше блистіла слава

переможця і чим престижніше ставала перемога в очах суспільства, тим менш помітним ставав зміст спорту: підготовка максимально розвинутих людей. І прийшов час, коли цей зміст перейшов на задній план, сховався від поглядів вболівальників, керівників, тренерів, спортсменів. Перемога стала єдиною метою спорту в усьому своєму вигляді й пишноті [1]. У спорті вищих досягнень "підготовка максимально розвинутих людей", як зазначають Р.А.Пілоян, А.Д.Суханов, не має самостійного змісту, оскільки "максимальний фізичний розвиток" допомагає домогтися вищого результату заради укріплення миру на Землі або для активізації ринкових відносин за рахунок реклами, товарів і послуг [10]. Для оцінки сучасного спорту, за В.І.Столяровим, необхідно виділити його гуманістичний потенціал, а також ті цінності, які пов'язані зі спортом і які лише декларуються, і ті, на які люди дійсно орієнтуються у своїй реальній поведінці [11].

Трактуючи спорт у категоріях гуманізму, зарубіжний дослідник З.Кравчук виокремлює такі три основні сфери спорту: сфера, яка належить до символічної культури (філософія, мистецтво, релігія); сфера соціальної культури (соціальна структура, соціальні інститути, соціальний рух); сфера цивілізації.

Запитання для студентів:

1. Охарактеризуйте спорт як власне змагальну діяльність людини.
2. Охарактеризуйте масовий спорт і спорт вищих досягнень.
3. Визначте соціальні функції спорту як суспільного явища.
4. Назвіть функції спорту вищих досягнень.

Література:

1. Боген М.М. Спорт в постсоциалистическом обществе // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №10. – С. 4-10.
2. Вацеба О.М. Сучасна парадигма понять "фізична культура і спорт" // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №1. – С. 82-85.
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебное пособие. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 128 с.
4. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання та спорт": Навчальний посібник. - Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.
5. Григорьев В.И. Неспециальное физкультурное образование студентов вузов Санкт-Петербурга как объект социально-педагогического исследования: антропологический, социально-педагогический и организационный аспекты // Проблемы физкультурного образования учащейся

молодежи на рубеже XXI века: Сб. науч. тр. / Под ред. и.о. проф. В.И.Григорьева. – СПб.: СПБГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – С. 16-36.

6. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: Донеччина, 1995. – 520 с.

7. Зотова Ф.Р., Чинкин А.С. К вопросу о современных тенденциях развития спорта // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №2. – С. 39-42.

8. Леонтюк А.М. Физическая культура в современном обществе // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – 2001. – Вып. 40. – С. 131-132.

9. Ноур А.М., Лєвін Р.Я., Ярошенко Г.Г. Актуальні проблеми удосконалення системи фізкультурної освіти в Україні // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції / За ред. В.І.Завацького, Ю.М.Шкребтія. – Київ-Луцьк: Вежа. – 1996. – С. 72-77.

10. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Спорт – вечный двигатель, не мешайте ему работать на общество // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С. 16-20.

11. Столяров В.И. Спорт и современная культура: методологический аспект // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 2-5.

12. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.

13. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

15. Физическая культура студентов: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

16. Физическая культура. Теоретический курс: Учебное пособие / Давиденко Д.Н., Касимиро Андухар А.Х., Ананьев В.А. и др. – СПб.: НИИ Химии СПбГУ, 1999. – 250 с.

17. Физическое воспитание / Под ред. В.А.Головина. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

19. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Другий рік навчання

Теоретична підготовка

2.3. Основи атлетизму

План

2.3.1. Основи атлетизму (вправи без снарядів)

2.3.1. Основи атлетизму (вправи без снарядів)

Сила не дається людині з народження, її треба придбати. Хто прийде в захват від кволої немічної фігури юнака з незграбними плечима, тонкими руками, що висять немов батоги, лопатками, що випираються, і запалими грудьми? Не потрібно багатої уяви, щоб уявити, яким буде цей юнак, ставши дорослим: втрачених можливостей можна вже не повернути. Фундамент красивої статури з добре розвиненою мускулатурою і пропорційно розвиненою фігурою, в якій немає нічого "зайвого", закладається починаючи з 13-14 років [1]. І чим раніше дівчина або хлопець залучаться до засобів, що сприяють правильному формуванню організму і фізичному розвитку в потрібному напрямі, тим більших успіхів можна досягти. Для уявлення про атлас м'язової системи скористаємося схемою, показаною на рис. 2.3.1, якою буде також зручно користуватися при ознайомленні з описом вправ, об'єднаних в групи за принципом спрямованості, наприклад для м'язів кисті, рук, тулуба.

Для м'язів кистей і пальців

Пальці рук – тонкий і разом з тим могутній інструмент в практичній діяльності людини і різноманітних жанрах мистецтва. Добре розвинена кисть і сильні пальці потрібні і в багатьох видах спорту: спортивній гімнастиці, всіх видах боротьби, важкій атлетиці. Сила пальців рук залежить від ступеня тренованості м'язів-згиначів. Для їх навантаження потрібно узятися пальцем однієї руки за великий палець іншої, яку використовуємо як нерухому опору. Тепер із силою відігнемо палець, долаючи опір опорної руки. Таким же чином по черзі навантажимо решту пальців, а потім ті ж вправи виконаємо для пальців іншої руки. Вправу можна виконувати також, одночасно захопивши чотирма пальцями великий палець іншої руки. Великий палець кожної руки проробити окремо. Виконуючи вправу, перші згинання пальців проводити в легкому режимі розминки, підсилюючи м'язову напругу в подальших повторах. Це правило відноситься і до виконання всіх інших вправ. Для тренування розгиначів пальців використовуємо як опору розкриту долоню з випрямленими і сполученими разом пальцями. Упираючись в долоню злегка зігнутим пальцем іншої руки, з силою випрямити його, зберігаючи натиск руками в зустрічному напрямі. Цю вправу можна виконувати і одночасно для чотирьох пальців.

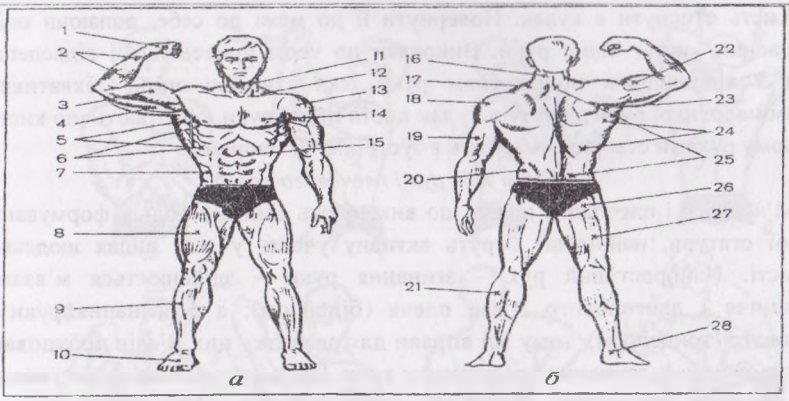


Рис. 2.3.1. Основні м'язи тіла людини

а) вигляд спереду: 1 – м'язи кисті і пальців, 2 – м'язи передпліччя, 3 –двоголовий м'яз плеча (біцепс), 4 – триголовий м'яз плеча (трицепс), 5 – широкий м'яз спини, 6 – зубчатий передній м'яз, 7 – зовнішній косий м'яз живота, 8 – м'язи - розгиначі стегна, 9 – великоберцовий м'яз, 10 – м'язи стопи, 11 – м'язи шиї, 12 – трапецієвидний м'яз, 13 – дельтовидний м'яз, 14 – великий грудний м'яз, 15 – прямий м'яз живота; б) вигляд ззаду: 16 – м'язи шиї, 17 – трапецієвидний м'яз, 18 – дельтовидний м'яз, 19 – триголовий м'яз плеча (трицепс), 20 – зовнішній косий м'яз живота, 21 – ікроножний м'яз, 22 – двоголовий м'яз плеча (біцепс), 23 – круглий м'яз, 24 – широчений м'яз спини, 25 – довгий розгинач спини, 26 – великий м'яз сідниці, 27 – м'язи-згиначі стегна, 28 – ахіллове сухожилля.

Тренування згиначів і розгиначів кисті проводимо за схемами, показаними на рис. 2.3.2.

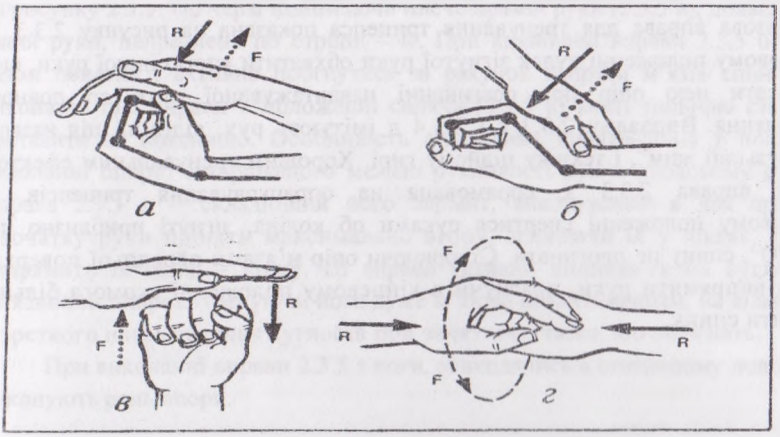


Рис. 2.3.2. Тренування згиначів і розгиначів кисті (за В.Г.Фохтиним)

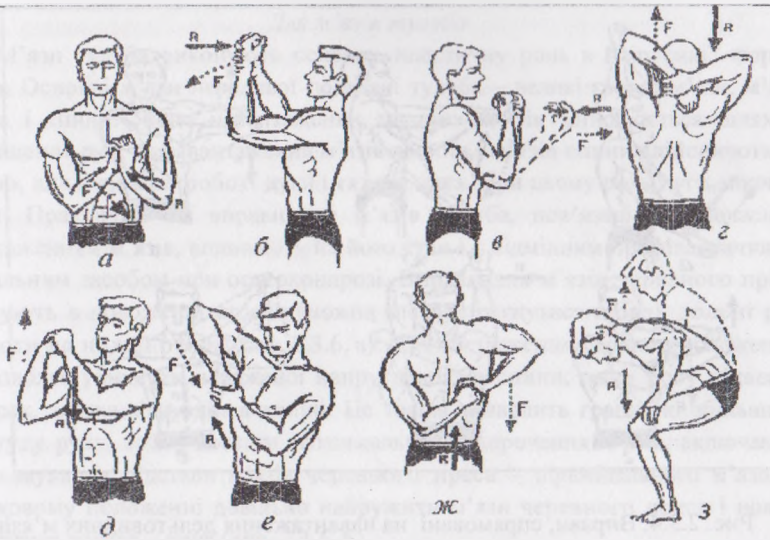
Кисть стиснути в кулак. Повернути її до межі до себе, долаючи опір, створюваний кистю іншої руки. Виконати по черзі приведення і відведення кистей з відповідним положенням руки, яка створює опір. Обхвативши пальцями верхньої руки зігнуту в кулак кисть іншої руки, обертають цю кисть. При цьому руками створюють натиск в зустрічному напрямі.

Для м'язів рук і плечового пояса

М'язи рук і плечового пояса, що виконують основну роль у формуванні красивої статури, найбільше беруть активну участь у всіх видах людської діяльності. Найпростіший рух – згинання руки – здійснюється м'язами передпліччя і двоголового м'яза плеча (біцепсом); а розгинання руки – триголового (трицепсом), тому всі вправи для розвитку цих м'язів побудовані за однією схемою – згинання і розгинання руки. Базові вправи для тренування м'язів-згиначів виконують згинанням руки з початкового положення з накладенням на її зап'ястя кисті іншої руки, що створює опір на всьому шляху переміщення передпліччя до максимально зігнутого положення руки в ліктьовому суглобі. Рух виконують двома способами: при положенні кисті долонею вгору і долонею вниз. Дуже важливо при цьому зберігати величину первинного опору незалежно від кута між плечем і передпліччям. У цьому полягає ефективніше навантаження м'язів-згиначів у порівнянні з вправами, які виконують із вагою.

Великими можливостями володіють вправи, які дозволяють збільшити повноту навантаження м'язів-згиначів за рахунок всіляких просторових положень рук. При цьому ефективно включаються м'язи плечового поясу, що беруть участь у всіх переміщеннях рук при їх підйомі до рівня плечей і вище. Потрібно також відзначити, що ці вправи добре тренують суглоби, не тільки укріплюючи їх, але і розвиваючи високу суглобову рухливість.

Базова вправа для тренування трицепса показана на рисунку 2.3.3. У початковому положенні кулак зігнутої руки обхватити кистю іншої руки, щоб створювати нею опір при розгинанні навантажуваної руки до повного випрямляння. Вправами 2.3.3 г і 2.3.4 д імітують рух, відомий під назвою "французький жим", і техніку підйому гирі. Хорошим тренувальним ефектом володіє вправа 2.3.3 з, спрямована на опрацьовування трицепсів. У початковому положенні спертися руками об коліна, зігнуті приблизно під кутом 90°, спину не прогинати. Створюючи опір м'язами передньої поверхні тулуба, випрямити руки, прагнучи в кінцевому положенні якомога більше округляти спину.



2.3.3. Базова вправа для тренування трицепса (за В.Г.Фохтиним, 1990)

Вправи, спрямовані на навантаження дельтовидних м'язів, показані на рисунку 2.3.4. Їх ефект пропорційний числу схем навантаження, що включаються в заняття.

Велику роль в роботі м'язів плечового поясу виконують трапецієвидні м'язи, що починаються від підстави задньої поверхні шиї і покривають, немов капюшоном, верхню частина тулуба із спини. Вправи для цих м'язів показані на рисунку 2.3.5. По черзі піднімаючи плече прямої руки (2.3.5 а), долаємо опір іншої руки, направлене по стрілці – R. При виконанні вправи 2.3.5 б звести разом лопатки і активно прогнутися за рахунок напруги м'язів спини. При виконанні цієї вправи в положенні сидячи (2.3.5 в) кисті тильною стороною поставити на поясницю. Особливість виконання вправи 2.3.5 г полягає в подоланні опору, створюваного межею рухливості рук в плечовому суглобі. Вправа 2.3.5 д – складніший його варіант, виконуваний в два прийоми. Спочатку руки підняти максимально вгору, згинаючи їх у ліктях, а потім випрямити їх назад – вгору. Ці вправи активно впливають на суглобово-м'язковий апарат, тренуючи його дуже м'яким навантаженням, на відміну від жорсткого навантаження суглобів при заняттях з тими, що обтяжать.

При виконанні вправи 2.3.5 з ноги, знаходячись в статичному положенні, виконують роль опори.

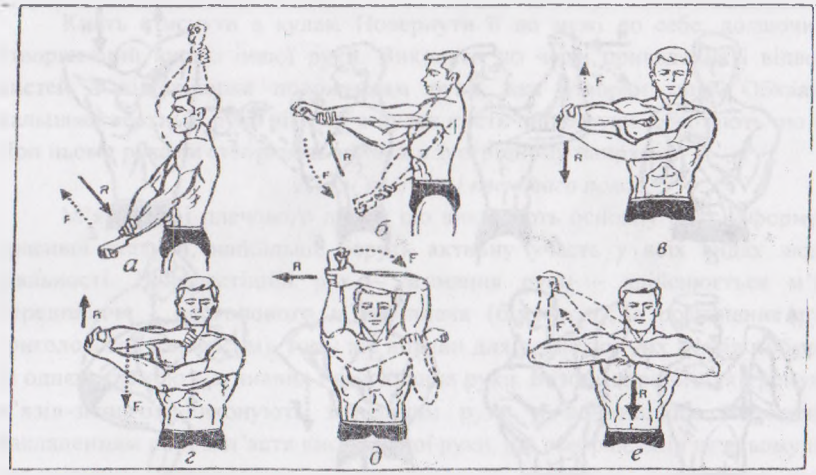


Рис. 2.3.4. Вправи, спрямовані на навантаження дельтовидних м'язів

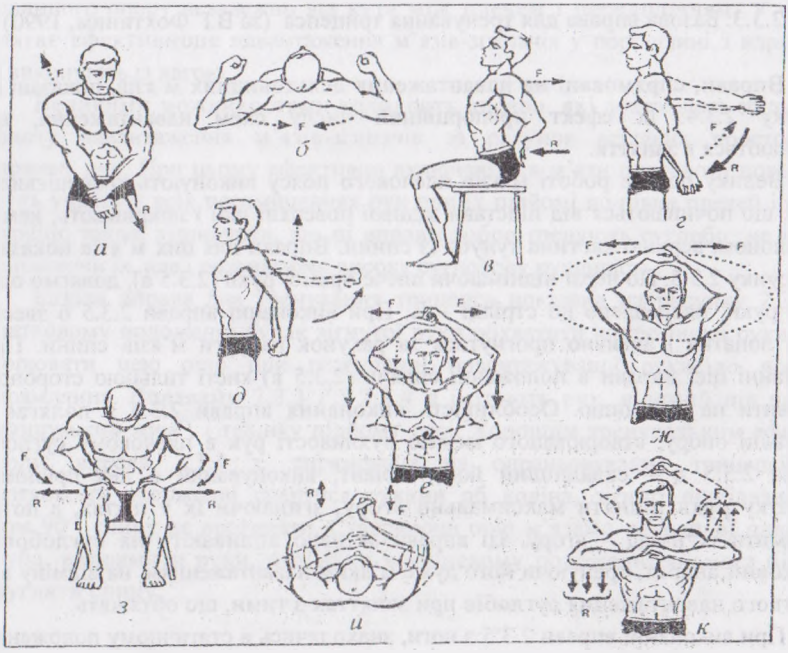
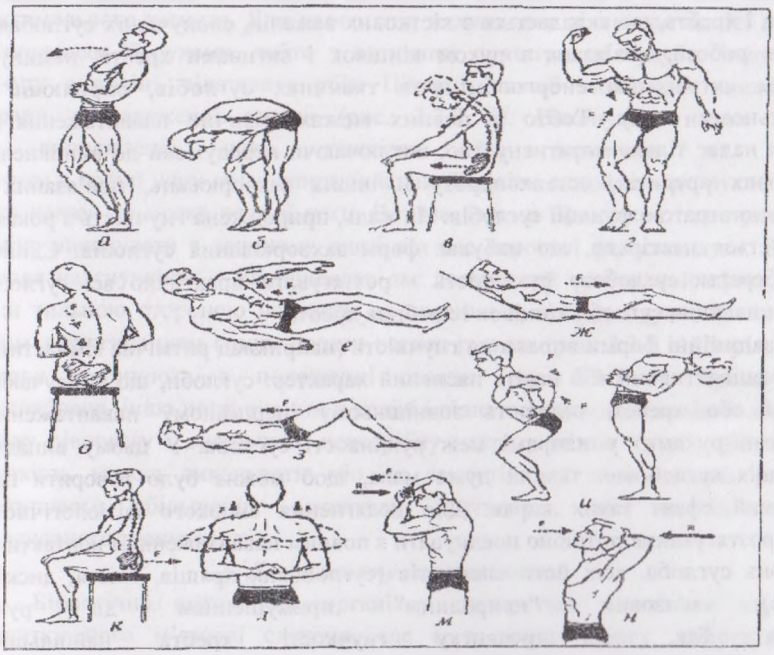


Рис. 2.3.5. Вправи, спрямовані на навантаження трапеціевидних м'язів

Для м'язів тулуба

М'язи тулуба виконують основну пластичну роль в "ліпленні" форми тулуба. Основні м'язи передньої поверхні тулуба – великі грудні м'язи, м'язи живота і спини. Якщо навантаження грудних м'язів здійснюється шляхом переміщення рук, то навантаження м'язів живота і м'язів спини здійснюють за схемою, аналогічною роботі дуги і тятиви лука. При цьому роль дуги виконує хребет. Практично всі вправи для м'язів тулуба, пов'язані з одночасним навантаженням м'язів, впливають на його стан і є відмінним профілактичним і лікувальним засобом при остеохондрозі. Вправи для м'язів черевного преса виконують в положенні стоячи (можна злегка прогнутися назад), долоні рук покласти на нижні ребра (рис. 2.3.6. а). Для збереження стійкого положення, що дозволяє уникнути небажаної напруги м'язів спини, одну ногу підвести на носок, злегка зігнувши в коліні. Це також дозволить гранично збільшити амплітуду руху, тобто досягти максимального скорочення м'язів, включаючи опрацьовування підстави м'язів черевного преса – пірамідального м'яза. У початковому положенні довільно напружити м'язи черевного преса і поволі нахилитися вперед – вниз (рис. 2.3.6. б).



2.3.6. Вправи для м'язів черевного преса (за В.Г.Фохтиним, 1990)

Ця вправа відрізняється від традиційних схем "накачування" м'язів живота і дозволяє в короткий термін добитися високого ступеня їх тренованості. Варіант цієї вправи виконується в положенні сидячи (можна навіть в кріслі перед телевізором) (рис. 2.3.6. в). Напружуючи м'язи живота (включаючи косі м'язи), зробити силовий акцент тазом по стрілці, ніби намагаючись зсунути опору вперед. Вправа (рис. 2.3.6. г) – для опрацьовування найширшого м'яза спини. У початковому положенні одну ногу підняти на носок, а однойменну руку, зігнуту в лікті, підняти вгору (це дасть можливість "розвернути" верхню частину м'яза, прилеглу до плечової кістки). Згинаючи тулуб у фронтальній площині і повертаючи один бік, прагнути уникати торкання вільною ногою (відведеною убік) підлоги; якщо цього зробити не вдається, то потрібно вставати після короткого торкання ногою підлоги. Зміною швидкості виконання вправи можна одержати достатньо сильне навантаження на всі м'язи ніг. У початковій фазі навчання можна руками злегка триматися за будь-яку опору.

Для розвитку гнучкості

Під гнучкістю розуміється амплітуда рухливості скелетних ланок – кінцівок і хребта, що складається з кісткових важелів, сполучених суглобами. М'язова робота, пов'язана з рухом кінцівок і вигинами хребта, неминуче викликає активізацію енергообміну в тканинах суглобів, сприяючи їх нормальному стану. Тобто у певних межах фізичне навантаження на суглоби надає тільки позитивну дію, виключаючи передумови до виникнення суглобових артритів, остеохондрозу й інших захворювань, пов'язаних з частковою втратою функції суглобів. На жаль, природжена гнучкість з роками зменшується настільки, що набуває форм захворювання суглобів. Єдиний засіб зберегти суглобову рухливість – розтягувати практично всі суглоби: фаланги пальців, суглоби кінцівок і хребцов хребта.

Традиційні форми вправи на гнучкість (наприклад ритмічна гімнастика) мають напівактивний або навіть пасивний характер: суглоби, що сполучають кінцівки або хребет, піддають зовнішньому інерційному навантаженню (маховими рухами) у напрямі меж рухливості суглоба. У цьому випадку активізація суглобових тканин дуже мала, щоб можна було говорити про оздоровчий ефект таких вправ. Для досягнення високого фізіологічного ефекту розтягування потрібно поєднувати з повним навантаженням контактних поверхонь суглоба, всіх його елементів (суглобових хрящів, окістя, дисків, менісків) м'язовим "природним" примушенням до руху суглобів. Так, для розвитку гнучкості хребта найбільший комбінований ефект дають вправи 2.3.6 а-к. Добрі результати дає наступна

вправа на розтягання ніг. При пружинних нахилах до ноги (з напругою м'язів живота) в положенні сидячи (рис. 2.3.7 а) істотне значення має досягнення

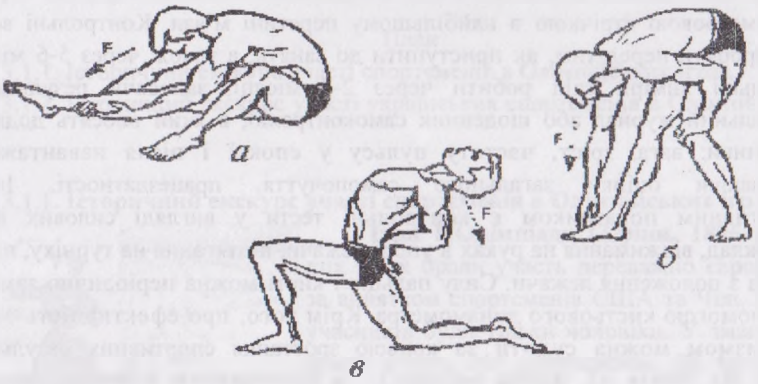


Рис. 2.3.7. Вправи на розтягання ніг (за В.Г.Фохтиним, 1990)

максимального зусилля. Для цього слід нахилятися тільки до однієї ноги із захопленням її руками, тобто з активним притяганням тулуба; іншу ногу, зігнуту в коліні, відставити убік. Цікавий спосіб виконання аналогічної вправи в положенні стоячи (рис. 2.3.7 б). Виконуючи нахил тулуба до випрямленої ноги, тяжкість тіла перенести на злегка зігнуту в коліні іншу ногу, спираючись на її коліно однойменною рукою; інша рука ковзає до носка прямої ноги. Вправа вельми ефективна і доступна – її можна виконувати в звичному одязі під час короткої фізкультпаузи. Відома вправа на гнучкість – напівшпагат дає додатковий позитивний ефект, якщо руки тильною стороною покласти на поясницю, щоб до пружинистих рухів тазом з прогинанням спини додати натиск руками (рис. 2.3.7 в). Варіант цієї вправи виконують в положенні стоячи (рис. 2.3.7 г). Пряма нога розслаблена, інша нога, зігнута в коліні і піднята на носок, допомагає зберегти стійку рівновагу і виключити непотрібну напругу м'язів тулуба. Вправи на гнучкість можна виконувати або як самостійні з обов'язковою умовою поступового збільшення амплітуди розтягання, або як доповнення до основного тренування.

Для розвитку витривалості

Біологічна потужність організму оцінюється не тільки ступенем розвитку його м'язової системи, але і, в першу чергу, енергетичною здатністю такого важливого джерела енергозабезпечення, як серцево-судинна система. Єдиний засіб досягнення високої біологічної потужності полягає в

регулярному тренуванні вказаних систем. Головний орган серцево-судинної системи – серце. Найбільш універсальний і доступний засіб тренування серцевого м'яза – біг, про що вже багато сказано, і немає смислу повторювати ще раз відомі істини. Більшість з тих, хто регулярно бігає, вимірюють гнучкою сантиметровою стрічкою в найбільшому перетині м'язи. Контрольні виміри слід зробити перед тим, як приступити до занять, а також через 5-6 місяців. Подальші виміри слід робити через 2-3 місяці, заносячи результати в спеціальний журнал або щоденник самоконтролю, в який вносять додаткові показники: вага, зріст, частоту пульсу у спокої і після навантаження, включаючи оцінку загального самопочуття, працездатності. Іншим об'єктивним показником є контрольні тести у вигляді силових вправ, наприклад, віджимання на руках в упорі лежачи, підтягання на турніку, підйом тулуба з положення лежачи. Силу пальців і кисті можна періодично заміряти за допомогою кистьового динамометра. Крім того, про ефективність занять атлетизмом можна судити за кривою зростання спортивних результатів. Ефект від занять АГ можна оцінити і за підвищенням відновної здатності організму після інтенсивної тренувальної роботи. Як правило, короткі фізкультпаузи з невисоким ступенем навантаження, виконані між основними тренуваннями, сприяють якнайшвидшому відновленню м'язів шляхом активізації обмінних процесів. Після виконаних вправ слід заміряти частоту серцевих скорочень.

Запитання для студентів:

1. Охарактеризуйте вправи для м'язів кистей і пальців.
2. Визначте базові вправи для тренування трицепса.
3. Назвіть основні м'язи тіла людини.
4. Визначте вправи для розвитку гнучкості.
5. Охарактеризуйте вправи для розвитку витривалості.

Література:

1. Фохтин В.Г. Атлетизм – дома (упражнения без снарядов): Вып. 3. – М.: Советский спорт, 1990. – 31 с.

Третій рік навчання

Теоретична підготовка

3.1. Олімпійський Рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх

План

3.1.1. Історичний екскурс участі спортсменів в Олімпійських іграх.

3.1.2. Історичний екскурс участі українських спортсменів в Олімпійських іграх.

3.1.1. Історичний екскурс участі спортсменів в Олімпійських іграх



Ігри I Олімпіади (Афіни, 1896 р.). У цих іграх брали участь переважно європейці, за винятком спортсменів США та Чілі. Серед учасників були тільки чоловіки. У змаганнях брало участь 245 спортсменів. До програми Ігор увійшли: греко-римська боротьба, велосипедний спорт, гімнастика, легка атлетика, плавання, стрілецький спорт, теніс, важка атлетика, фехтування. Першим олімпійським чемпіоном став американець Джеймс Коннолі, що виграв змагання в потрійному стрибку. Головним номером програми був марафонський біг по дорозі від містечка Марафон до Афін, по якій у 490 р. до н.е. біг легендарний грецький воїн, що приніс звістку про перемогу греків над персами. Першим фінішував грек Спирос Луїс, що став після цього успіху національним героєм. Нагороджувалися атлети лавровим вінком і маслиновою гілкою, зрізаною у священному гаї Олімпії. На честь переможця виконувався національний гімн і піднімався державний прапор. Ці ритуали стали традиційними.

Ігри II Олімпіади (Париж, 1900 р.). На цих Іграх були присутні 1078 спортсменів із 19 країн. Вперше взяли участь і 11 жінок у турнірах з тенісу і гольфу. До програми вперше додалися футбол, стрілецтво з лука, крикет, крокет. У легкоатлетів, крім традиційних видів, у програмі були стрибки з місця і перетягання канату. Героями Ігор стали американські легкоатлети Алвін Кренцлейн – 4 золоті медалі в змаганнях з бігу та стрибках у довжину і Розвівайся Юрі – 3 золоті медалі в стрибках з місця.

Ігри III Олімпіади (Сент-Луіс, 1904 р.). Оскільки Ігри проводилися далеко від Європи, вони зібрали майже на половину менше учасників – 687 з 13 країн. Організатори Ігор спробували улаштувати "антропологічні дні" – змагання для "кольорових" атлетів. Проти різко виступив П'єр де Кубертен,

що домігся того, щоб це була остання в олімпійській історії витівка расистів. Вперше був проведений турнір з боксу, найбільш популярного виду спорту в Америці. Вперше змагались борці вільного стилю. Фехтувальники боролися не тільки на рапірах, шпагах і шаблях, але й на ціпках, тому що в той час такі бої були широко поширені в багатьох країнах. Майже всі призові місця завоювали американські спортсмени; у багатьох номерах програми стартували тільки вони.

Позачергові Олімпійські Ігри (Афіни, 1906 р.) На честь десятилітнього ювілею перших Ігор сучасності в перший і останній раз були проведені позачергові Олімпійські ігри. Вони відбулися на прохання Греції як "міжолімпіада".

Ігри IV Олімпіади (Лондон, 1908 р.). На іграх змагались 2034 учасника з 22 країн. Вперше до програми були зараховані фігурне катання на ковзанах, хокей на траві, метання списа. З'явився турнір з ракеті – різновиду тенісу, без сітки, але зі стінкою, у яку посилали м'яч. Після закінчення Ігор були опубліковані таблиці підрахунку медалей, завойованих командами різних країн – вперше з'явився неофіційний командний підрахунок. Успішніше за інших виступила команда хазяїв.



Ігри V Олімпіади (Стокгольм, 1912 р.). На змагання приїхало 2437 спортсменів з 28 країн. Вперше взяли участь спортсмени африканського континенту - єгиптяни. В олімпійську програму були включені плавання на 100 м для жінок, естафета 4х100 м вільним стилем, стрибки з вишки для чоловіків, біг на 5 і 10 тис. м, естафета 4х100 і 4х400 м, пятиборство і десятиборство в легкій атлетиці, сучасне пятиборство. Вперше був організований конкурс мистецтв. Золота медаль за поему "Ода спорту" була вручена П'єру де Кубертену. Першими на Іграх були шведи. Яскраво відзначився Джим Торп, американський індіанець, що виграв золото в легкоатлетичному пятиборстві і десятиборстві. Першим олімпійським чемпіоном у сучасному пятиборстві став лейтенант шведської королівської гвардії Густав Лилияхек. Через два роки після стокгольмської Олімпіади почалася Перша Світова війна, що призупинила олімпійську серію.



Ігри VII Олімпіади (Антверпен, 1920 р.). На старт вийшли 2607 учасників з 29 країн. Не брала участь команда Німеччини, що разом із союзниками по війні була відсторонена МОКОМ від Ігор. З внутрішніх і зовнішніх причин в цій Олімпіаді і до закінчення II Світової війни Радянський Союз в Олімпійських іграх участі не брав. На стадіоні вперше був піднятий олімпійський прапор з п'ятьма

переплетеними кільцями; пролунала клятва учасників. Програма Ігор ще більш розширилася: було проведено турнір з хокею із шайбою, який виграли засновники хокею – канадці. Успішно на Іграх виступали спортсмени Фінляндії. Стаєр Пааво Нурми завоював 3 золоті та 1 срібну медалі. На Батьківщині йому ще за життя було створено пам'ятник.



Ігри VIII Олімпіади (Париж, 1924 р.). У 1924 р. відзначалося 30-річчя сучасного олімпійського руху. На честь визнання заслуг П'єра де Кубертена була прийнята його пропозиція про проведення Ігор у Парижі. На старт вийшли 3072 атлета з 44 країн. Вперше в змаганнях з фехтування на рапірах взяли участь жінки. Героями Олімпіади стали стаєр Пааво Нурми, плавець Джонні Вайсмюллер. Вперше на футбольний турнір приїхали спортсмени Уругваю і відразу здобули золоті медалі.



Ігри IX Олімпіади (Амстердам, 1928 р.). На цих Іграх сесія МОК прийняла рішення, щоб в олімпійські роки не проводилися світові першості по літніх видах спорту. В Амстердамі після 16-річної перерви виступала команда Німеччини. В змаганнях взяли участь 2884 спортсмена з 46 країн. Вперше в олімпійській програмі з'явилися змагання для жінок з легкої атлетики та спортивної гімнастики. Плідну спортивну кар'єру продовжив фін Пааво Нурмі, що виграв свою дев'яту олімпійську нагороду. Пааво Нурмі – власник найбільшого числа олімпійських нагород серед всіх атлетів світу.



Ігри X Олімпіади (Лос-Анджелес, 1932 р.). На ці Ігри прибуло 1333 представника з 37 країн. Вперше їх оселили в навмисно побудованому олімпійському селі, що розташовувалося за 20 км від міста. Ігри відрізнялися високими спортивними результатами: були досягнуті нові олімпійські рекорди серед 41 виду програми, з них 18 перевищили світові; у всіх дисциплінах з легкої атлетики жінки установили нові світові олімпійські рекорди. Сенсацією на Олімпіаді стала перемога японських атлетів у плаванні. Кусуо Китамура, переможцю на 1500 м вільним стилем, було лише 14 років, а чемпіону на 100 м цим же стилем Ясуки Миязаки – 15.



Ігри XI Олімпіади (Берлін, 1936 р.). Навколо проведення літніх Олімпійських Ігор в столиці фашистської Німеччини точилися суперечки серед спортивної

громадськості. Проте Ігри відбулися. На них були присутні 3936 атлетів з 49 країн. Вперше до столиці Олімпійських ігор був доставлений олімпійський вогонь. До програми змагань додаються гандбол, баскетбол, веслування на байдарках і каное. Німецька команда зайняла перше місце в неофіційному командному підрахунку, випередивши традиційних лідерів – американців. Справжнім героєм Олімпіади став негритянський атлет зі США Джесси Оуэнс, що завоював 4 золоті медалі в бігу на 100 і 200 м, стрибках у довжину та естафеті 4х100 м. Проведенню чергових Ігор 1940 і 1944 р. перешкодила Друга Світова війна. Наступні Ігри відбулися в 1948 році.



Ігри XIV Олімпіади (Лондон, 1948 р.). У змаганнях взяли участь 4099 спортсменів з 59 країн. Спортивні результати були невисокими. Дворазовим олімпійським чемпіоном став фехтувальник з Угорщини Аладар Геревич (усього за роки своїх виступів – з 1932 по 1960 р. – він 7 разів досягав верхньої сходинки п'єдесталу пошани). Його співвітчизник Ласло Папп (що згодом виграв ще на двох Олімпійських Іграх) завоював золото на боксерському ринзі. Кращою спортсменкою Ігор була визнана чотириразова чемпіонка цих Ігор Фанни Бланкерс-Кун (Нідерланди). Найбільш успішно виступила команда США.

3.1.2. Історичний екскурс участі українських спортсменів в Олімпійських іграх



Ігри XV Олімпіади (Гельсінкі, 1952 р.). Вперше українські спортсмени (у складі Збірної СРСР) взяли участь в іграх 15 Олімпіади в Гельсінкі (Фінляндія) у далекому 1952 році. 10 золотих (з яких 6 особистих) медалей засвідчили перед усім світом високий розвиток спорту на українській землі. Імена перших олімпійських чемпіонів – гімнастів Марії Гороховської (Харків), Віктора Чукаріна (Львів), Ніни Бочарової (Київ), Дмитра Леонкіна (Львів) та борця Якова Пункіна (Запоріжжя) відкрили славну галерею героїв спортивних змагань. Це були рекордні за кількістю спортсменів Ігри – 5429 з 69 країн. Вперше в стартах взяла участь команда СРСР (295 спортсменів з 10 союзних республік). Вони виступили по всій програмі, окрім хокею на траві. Завоювали 71 медаль (22 золотих, 30 срібних і 19 бронзових) і поділили перше місце в неофіційному командному підрахунку з командою США. Першою радянською олімпійською чемпіонкою стала Н. Ромашкова (Пономарьова), що виступала в змаганнях з метання диска.

Відмінно виступили радянські гімнасти, веслярі, стрільці, штангісти та борці. Серед закордонних атлетів відзначалися стаєр з Чехословаччини Емиль Затопек та його дружина, метальниця списа, Дана Затопкова.



Ігри XVI Олімпіади (Мельбурн, 1956 р.). У 1956 році на XVI Літніх Олімпійських іграх, які проходили у Мельбурні (Австралія) олімпійським чемпіонами стали такі спортсмени України (у складі Збірної СРСР): з гімнастики – Поліна Астахова (Донецьк), Лариса Латиніна (Київ), Юрій Титов (Київ), Віктор Чукарін (Львів), Борис Шахлін (Київ); з важкої атлетики – Ігор Рибак (Харків); з кульової стрільби – Віталій Романенко (Київ); із сучасного п'ятиборства – Іван Дерюгін (Київ).

Вперше Ігри проводилися на зеленому континенті, в Австралії, на початку південного літа – з 22 листопада по 8 грудня. В Іграх змагалися 3178 спортсменів з 67 країн. Найбільш результативно виступила команда колишнього Радянського Союзу – 37 золотих, 29 срібних і 32 бронзові медалі. Героєм Ігор став радянський атлет Володимир Куцин, що одержав перемоги на дистанціях 5 і 10 тис. метрів. Рекордсменкою Ігор стала українська гімнастка Лариса Латиніна, що виграла 4 золоті медалі. На двох наступних Іграх ця унікальна спортсменка виграла ще 5 золотих нагород, ставши в результаті власницею найбільшої кількості золотих олімпійських нагород. Дотепер ніхто не зміг перевищити це досягнення. Вперше олімпійське золото виграла футбольна збірна СРСР. На воротах команди стояв видатний голкіпер Лев Яшин. 3 золоті медалі завоював американський спринтер Роберт Морроу на дистанціях 100 і 200 м і в естафеті. Дві вищі нагороди здобула на цих Іграх плавчиха зі США Даун Фрезер, що стала дворазовою олімпійською чемпіонкою.



Ігри XVII Олімпіади (Рим, 1960 р.). У 1960 році на XVII Літніх Олімпійських іграх, які проходили у Римі (Італія) олімпійським чемпіонами стали такі спортсмени України (у складі Збірної СРСР): з гімнастики – Поліна Астахова (Донецьк, Київ), Лариса Латиніна (Київ), Маргарита Ніколаєва (Одеса), Борис Шахлін (Київ); з боротьби – Іван Богдан (Київ); з легкої атлетики – Володимир Голубничий (Суми), Віра Крепкіна (Київ), Людмила Лисенко (Дніпропетровськ), Віктор Цибуленко.

Ці Ігри відзначилися рекордним числом учасників – 5313 з 83 країн. І знову перемогу в неофіційному командному підрахунку здобула збірна колишнього СРСР. Спортсмен Ю.Уласов був визнаний героєм Ігор. Він показав феноменальний на той час результат у класичному триборстві – 537,5 кг. Його

проголосили кращим спортсменом Ігор, назвали професором важкої атлетики, спортсменом найбездоганнішої статури. 3 золоті медалі в скарбничку своєї команди принесла американська бігунка Вільма Рудольф, прозвана "чорною газеллю". Вона здобула чудові перемоги на 100 і 200 м, і завдяки її зусиллям збірна США перемогла в естафеті 4 х 100 м. Сенсацією Ігор стала перемога німецького атлета Армина Хари, що випередив американців на їхній коронній дистанції 100 м.



Ігри XVIII Олімпіади (Токіо, 1964 р.). Вперше Ігри проводилися на азіатському континенті. Цього разу число учасників скоротилося (5140), але збільшилася кількість країн (93). У програму Ігор вперше додали волейбол і дзюдо. Було досягнуто 35 світових рекордів і оновлено 77 олімпійських. Збірна колишнього СРСР завоювала найбільше число медалей, але поступилася збірній США по кількості золотих нагород (30 у Радянського Союзу і 36 в американців). Вдало виступили на Олімпіаді радянські боксери, гімнасти, борці, волейболісти, штангісти, фехтувальники і п'ятиборці. Першу золоту медаль у плаванні принесла радянській збірній Галина Прозументщикова на дистанції 200 м брасом з новим олімпійським рекордом. Кращим боксером турніру визнали радянського спортсмена Валерія Попенченко – він був визнаний гідним спеціального призу для боксерів-аматорів кубка Вела Баркера. В'ячеслав Іванов в академічному веслуванні став триразовим олімпійським чемпіоном (він вигравав золоті медалі в 1956 і 1960 р.) Довів своє звання кращого спортсмена світу Валерій Брумель, переможець серед стрибків у висоту. Другу золоту медаль у марафонському бігу завоював стаєр з Ефіопії Абебе Бекила. 4 золоті медалі здобув у плаванні американець Дон Шоландер, що став найтитулованішим серед учасників Олімпіади.



Ігри XIX Олімпіади (Мехіко, 1968 р.). У 1968 році на XIX Літніх Олімпійських іграх, які проходили у Мехіко (Мексика), імена українських олімпійських чемпіонів – волейболістів Володимира Бєляєва (Луганськ), Володимира Іванова (Київ), Євгена Латинського (Одеса), Василіуса Матушеваса (Харків), Віктора Михайлічука (Одеса), Бориса Терещука (Київ); легкоатлета Володимира Голубничого (Суми); борця Бориса Гуревича (Київ); важкоатлета Леоніда Жаботинського (Запоріжжя); веслувальщиків Володимира Морозова (Київ), Олександра Шапаренка (Суми);

фехтувальника Віктора Сидяка (Львів); представника вітрильного спорту Валентина Манкіна (Київ) - продовжили славну галерею українських героїв спортивних змагань.

Ігри знову поширили свою географію. Цього разу вони проводилися в Латинській Америці за умов високогір'я – 2240 м над рівнем моря, що відбилося на спортивних результатах. Збірна команда США випередила збірну колишнього СРСР, завоювавши 45 золотих, 28 срібних і 34 бронзові медалі, а збірна колишнього Радянського Союзу відповідно 29, 32 і 30. У нашої збірній відзначилися Віктор Санеев (потрійний стрибок), Михайло Воронін (гімнастика), Борис Лагутін (бокс), Леонід Жаботинський (важка атлетика), Олена Белова (фехтування). Вперше в історії спорту американський стрибун у висоту Р.Фосбері продемонстрував новий стиль стрибків, що одержав назву "фосбери-фоп" і старий стиль, що витиснув. Феноменальний рекорд серед стрибків у довжину показав його співвітчизник Боб Бімон, що полетів на 8 м 90 см (цей рекорд був неперевершним до 1991 р.). Усі золоті медалі на стаєрських дистанціях здобули атлети африканського континенту К.Кейнс і Н.Тему (Кенія), М.Гаммуди (Туніс), М.Волде (Ефіопія). Учасниця п'яти Олімпіад румунка Лія Менолію завоювала золото в метанні диску.



Ігри XX Олімпіади (Мюнхен, 1972 р.). У 1972 році на XX Літніх Олімпійських іграх, які проходили у Мюнхені (ФНР), олімпійськими чемпіонами стали такі спортсмени України (у складі Збірної СРСР): з легкої атлетики – Микола Авілов (Одеса), Анатолій Бондарчук (Київ), Валерій Борзов (Київ); з водного полу – Олексій Баркалов (Київ), з вітрильного спорту – Віталій Дирдира (Київ), Валентин Манкін (Київ); зі стрільби – Яків Железняк (Одеса); з баскетболу – Сергій Коваленко (Київ), Анатолій Полівода (Київ); з веслування – Катерина Куришко (Харків), Володимир Морозов (Київ), Юлія Рябчинська (Одеса), Юрій Стеценко (Київ), Юрій Філатов (Київ), Олександр Шапаренко (Суми); із сучасного п'ятиборства – Павло Ледньов (Львів), Борис Онищенко (Київ); з велоспорту – Володимир Семенець (Київ), Ігор Целовальников (Харків).

На жаль, це олімпійське свято було затьмарено трагедією – члени палестинської терористичної організації "Чорний вересень" захопили в заручники спортсменів з Ізраїлю. При спробі їхнього звільнення в аеропорті кілька спортсменів і тренерів було вбито, і на Іграх оголосили жалобу. Збірна колишнього Радянського Союзу виступила успішніше за інші команди, завоювавши 50 золотих, 27 срібних і 22 бронзові медалі. У нашій команді відзначилися Ольга Корбут і Людмила Турищева (гімнастика), Валерій Борзов (легка атлетика), Василь Алексєєв (важка атлетика), Людмила Брагина і Фаїна

Мірошник (легка атлетика), Олександр Ведмідь (вільна боротьба). Сенсацією на Іграх стала поразка в баскетболі американської команди – за 3 з до кінця матчу А.Белов закинув у кошик суперників вирішальний м'яч, що приніс перемогу збірній СРСР. Рекорду всіх олімпіад у плаванні досягнув американський плавець Марко Спиць – 7 золотих медалей. Усі золоті медалі, крім однієї, завоювали радянські спортсмени у веслуванні на байдарках і каное. Вперше на боксерський ринг вийшов кубинець Теофіло Стівенсон, що став олімпійським чемпіоном і на двох наступних олімпійських змаганнях.



Ігри XXI Олімпіади (Монреаль, 1976 р.). У 1976 році на XXI Літніх Олімпійських іграх, які проходили у Монреалі (Канада), олімпійськими чемпіонами стали такі спортсмени України (у складі Збірної СРСР): з гандболу – Людмила Бобрусь (Київ), Тетяна Глущенко (Київ), Галина Захарова (Київ), Михайло Іщенко (Запоріжжя), Лариса Карлова (Київ), Сергій Кушнірук (Запоріжжя), Юрій Лагутін (Запоріжжя), Марія Літошенко (Київ), Ніна Лугова (Берегове), Тетяна Макарець (Київ), Людмила Панчук (Київ), Олександр Резанов (Запоріжжя), Зінаїда Турчина (Київ), Наталя Шерстюк (Київ); з баскетболу – Наталія Климова (Київ), Раїса Курвякова (Дніпропетровськ); з боротьби – Олександр Колчинський (Київ), Сергій Новіков (Київ); з важкої атлетики – Петро Король (Львів); з веслування – Сергій Нагірний (Хмельницький), Сергій Петренко (Одеса), Юрій Філатов (Київ), Серій Чухрай (Нова Каховка); з легкої атлетики – Юрій Сєдих (Київ); з велоспорту – Анатолій Чуканов (Луганськ).

На Іграх була присутня рекордна кількість учасників – 7121 із 121 країни. Але у зв'язку з бойкотом групи африканських країн, викликаним расовим апартеїдом у Південно-Африканській республіці, 28 африканських команд залишили Монреаль. Завдяки досягненням сучасної техніки Ігри подивилися по телебаченню більше мільярда людей в усьому світі. І знову спортсмени колишнього СРСР були кращими – 49 золотих, 41 срібна і 35 бронзових нагород. Спортсмени НДР спромоглися обійти американців і зайняти друге місце в неофіційному командному підрахунку. Радянський гімнаст Микола Андріанов приніс у скарбничку збірної 5 золотих медалей. 2 золоті медалі завоював фехтувальник Віктор Кровопусков. Відзначилися Віктор Санєєв, Юрій Сєдих, Тетяна Казанкіна (легка атлетика), Давид Ригерт (важка атлетика), Марина Кошова (плавання). Радянським атлетам не було рівних у боротьбі, волейболі, гандболі, гімнастиці, веслуванні на байдарках і каное, важкій атлетиці, фехтуванні. Вперше в програму Ігор включено жіночий баскетбол, і на вищу сходинку п'єдесталу пошани піднялися радянські спортсменки. Фінський стаєр Лассе Вирен підтримав славу своїх співвітчизників,

завоювавши золото на дистанціях 5 і 10 тис. м. Із трьома золотими медалями повернулася в Румунію гімнастка Надя Коменеч.

У 1976 році на XII Зимових Олімпійських іграх, які проходили в Інсбруку (Австрія), ім'я олімпійського чемпіона з біатлону Івана Бякіна продовжило славну галерею героїв спортивних змагань.



Ігри XXII Олімпіади (Москва, 1980 р.). У 1980 році на XXII Літніх Олімпійських іграх, які проходили у Москві (СРСР), олімпійськими чемпіонами стали такі спортсмени України (у складі Збірної СРСР): з гандболу – Любов Бережна (Київ), Людмила Бобрусь (Київ), Михайло Іщенко (Запоріжжя), Ольга Зубарєва (Київ), Лариса Карлова (Київ), Валентина Лутаєва (Київ), Тетяна Макарець (Київ), Ірина Пальчикова (Київ), Зінаїда Турчина (Київ), Наталя Шерстюк (Київ); з боротьби – Анатолій Бєлоглазов (Київ), Сергій Бєлоглазов (Київ), Ілля Мате (Донецьк), Олександр Колчинськии (Київ), з важкої атлетики – Султанбай Рахманов (Дніпропетровськ), з велоспорту – Валерій Мовчан (Харків); з веслування – Сергій Пострєхін (Херсон), Серій Чухрай (Нова Каховка); з вітрильного спорту – Валентин Манкін (Київ); з водного полу – Олексій Баркалов (Київ); з волейболу – Валкрій Кривов (Луганськ), Федір Лащенов (Луганськ), Юрій Панченко (Київ); з гімнастики – Стелла Захарова (Київ), Богдан Макуц (Львів); з конного спорту – Віра Мисевич (Київ), Віктор Погановський (Миколаїв); з легкої атлетики – Віктор Бураков (Київ), Володимир Кисельов (Кременчук), Юрій Сєдих (Київ), Надія Олізаренко (Одеса), Тетяна Пророченко (Запоріжжя), Ніна Зюськова (Донецьк), Надія Ткаченко (Донецьк); з плавання – Сергій Фесенко (Кривій Ріг), Сергій Красюк (Київ), Юрій Присєкін (Київ), Олександр Сидоренко (Маріуполь); із сучасного п'ятиборства – Павло Ледньов (Львів); з фехтування – Володимир Смирнов (Київ). Московські Ігри ознаменувалися політичним бойкотом з боку США, ФРН, Японії і ще декількох десятків країн, що протестували проти вторгнення радянських військ в Афганістан. І все-таки в змаганнях взяло участь більше шести тисяч спортсменів з 81 країни. Було досягнуто 36 світових і 39 європейських рекордів, 74 рази оновлені олімпійські рекорди. Країна-господарка Ігор здобула переконливу перемогу в неофіційному командному підрахунку (80 золотих, 69 срібних і 46 бронзових нагород). У скарбничку збірної приніс 3 золоті, 4 срібні і 1 бронзову медаль гімнаст Олександр Дитятин; вперше в історії радянського спорту триразовим чемпіоном у плаванні став Володимир Сальніков; повторив золотий дубль Монреаля фехтувальник Віктор Кровопусков; як і на минулих іграх, не було рівних метальнику молота Юрію Сєдих; завдяки Олександрові Старостину, переможцю в сучасному пятиборстві, збірна країни виграла і командну першість. Знову перемога на

стаєрських дистанціях дісталася спортсменам африканського континенту – Мирус Іфтер здобув перемоги на 5 і 10 тис. м.

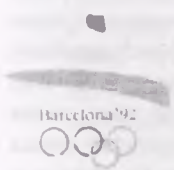
Ігри XXIII Олімпіади (Лос-Анджелес, 1984 р.). Ігри в Лос-Анджелесі так само, як і Московські, відзначились бойкотом з боку деяких НОКів центральної і південно-східної Європи. Спортсмени колишніх СРСР, НДР і їхніх союзників не брали участь в Іграх, що значною мірою знизило спортивний рівень Олімпіади. Перше місце завоювала команда США (83 золоті, 61 срібна і 30 бронзових нагород). Повторив успіх уславленого Джесі Оуенса його співвітчизник Карл Люіс – перемога в бігу на 100 і 200 м, в естафеті 4 х 100 м та стрибках у довжину. У змаганнях з бігу на 400 м з бар'єрами не було рівних американцю Едвину Мозесу. Триразовим олімпійським чемпіоном став відомий фінський весляр Пертті Карппінен, що повторив свій успіх XXI і XXII Ігор. У плаванні в 9 з 15 дисциплін серед чоловіків і в 11 з 14 жіночих перемога дісталася хазяям. Протистояти їм змогли М.Гросс (ФРН) – 2 золоті і 2 срібні й А.Бауман (Канада) – 2 золоті і 1 срібна нагороди. Абсолютними чемпіонами зі спортивної гімнастики стали Кодзін Гусікен (Японія) і Мері Лу Реттон (США).



Ігри XXIV Олімпіади (Сеул, 1988 р.). У 1988 році на XXIV Літніх Олімпійських іграх, які проходили у Сеулі (Південна Корея), олімпійськими чемпіонами стали такі спортсмени України (у складі Збірної СРСР): з баскетболу – Олександр Білостінний (Київ), Олександр Волков (Київ), Валерій Гоборов (Київ); з боротьби – Сергій Белоглазов (Київ); з велоспорту – Олександр Кириченко (Київська обл.); з волейболу – Ольга Шкурнова (Одеса), з гандболу – Леонід Дорошенко (Київ); з гімнастики – Ольга Стражева (Запоріжжя); з легкої атлетики – Геннадій Авдєєнко (Одеса), Віктор Бризгін (Луганськ), Ольга Бризгін (Луганськ), Сергій Бубка (Донецьк), Людмила Джигалова (Харків), Марія Пінігіна (Київ), Тетяна Самойленко (Запоріжжя); зі стрільби – Дмитро Монаков (Київ); з футболу – Володимир Лютий (Дніпропетровськ), Олексій Михайличенко (Київ), Вадим Тищенко (Дніпропетровськ), Володимир Татарчук (Луганськ), Олексій Чередник (Дніпропетровськ).

На цих Іграх на старт знову разом вийшли найсильніші спортсмени СРСР, США, НДР, Японії та інших країн – всього 9141 атлет із 160 країн. Але знову Ігри зазнали бойкоту, цього разу з боку НОКів Куби, КНДР, Ефіопії, Нікарагуа і деяких інших країн. Програма Олімпіад у черговий раз була розширена – теніс та настільний теніс, біг на 10 тис. м для жінок, жіночий спринт у велоспорті та ще 11 нових дисциплін. Переконливу перемогу одержала збірна команда колишнього Радянського Союзу (55 золотих, 31 срібна і 46 бронзових медалей), залишивши позаду НДР і США. Підтвердили

звання найсильніших гімнастів планети радянські спортсмени Олена Шушунова і Володимир Артемов; їх підтримали і їхні друзі по команді – 11 золотих медалей з 14 дісталися радянським атлетам. Після 32-річної перерви золоті медалі з футболу дісталися Збірній СРСР, що перемогла Збірну Бразилії з рахунком 2:1. Голи у ворота суперників забили Ігор Добровольський і Юрій Савичев. Радянські баскетболісти після 16-річної перерви знову піднялися на вищу сходинку п'єдесталу пошани. Спортивне довголіття продемонстрував Юрій Сальников, знову, як і 8 років тому, одержавши перемогу в плаванні. Сенсацією стала перемога спортсмена із Суринаму Ентоні Несті над Метом Біонді (що одержав на цих Іграх 5 перемог) на дистанції 100 м батерфляєм. Уряд Суринаму нагородив свого співвітчизника вищим орденом Жовтої Зірки. Рекордсменкою Ігор за здобутими медалями стала плавчиха з ГДР К. Отто. Тричі грав американський гімн на честь Ф. Гриффит-Джойнер, що установила світові рекорди з бігу на дистанціях 100 і 200 м. Але Ігри були затьмарені допінговим скандалом з канадським бігуном Бенем Джонсоном, що виграв забіг на 100 м з фантастичним світовим рекордом.



Ігри XXV Олімпіади (Барселона, 1992 р.). На олімпійських іграх у Барселоні спортсмени України виступили у складі об'єднаної команди, використовуючи національну символіку. Олімпійськими чемпіонами стали баскетболістки Олена Жирко (Київ) та Марина Ткаченко (Київ), гандболіст Юрій Гаврилов (Київ), фехтувальники Вадим Гутцайт (Київ) та Сергій Погосов (Київ). Перемогу в греко-римській боротьбі здобув Олег Кучеренко (Луганськ), олімпійське золото здобули в змаганнях із спортивної гімнастики Ігор Коробчинський (Луганськ), Григорій Місютін (Луганськ) і Рустан Шаріпов (Харків), по дві золоті олімпійські медалі в активі гімнасток Тетяни Гуцул (Одеса) та Тетяни Лисенко (Херсон). Олімпійською чемпіонкою з художньої гімнастики стала Олександра Тимошенко (Київ), а також легкоатлетка Ольга Бризгіна (Луганськ) і Людмила Жигалова (Харків). А борець В'ячеслав Олійник з Маріуполя та художня гімнастка з Києва Катерина Серебрянська до золота в Барселоні згодом додали у складі вже Збірної команди України в Атланті срібні нагороди.

На Іграх було присутні 9368 спортсменів з 173 країн. Після розпаду колишнього СРСР у 1991 р. на Олімпіаді виступала в перший і останній раз Об'єднана команда незалежних держав (ОКНД). Об'єднаною командою Німеччини виступали і спортсмени НДР і ФРН. ОКНД зуміла випередити найсильніших суперників США і Німеччини (45 золотих, 38 срібних і 29 бронзових медалей). Весь п'єдестал із спортивної гімнастики зайняли члени ОКНД Віталій Щербо, Геннадій Мисютін і Володимир Біленький. Вперше за всю історію спортивної гімнастики на одних Іграх 6 золотих нагород одержав

Віталій Щербо з Білорусії. Небувалого досі успіху домоглися плавці – Євгеній Садовий завоював 3 золоті медалі, а Олександр Попов зумів на 100 м вільним стилем випередити відомого Метта Біонді. Супроводжував успіх і плавців з Угорщини – 3 золоті нагороди завоювала Христина Егерсеги і 2 перемоги одержав Тамаш Дарньї. Хав'єр Сотомайор приніс збірній Куби перемогу в стрибках у висоту. У довжину далі усіх стрибнула Хайке Дрекслер з команди Німеччини. Як і в Сеулі, золоту олімпійську нагороду одержала американка Джеккі Джойнер-Керси, що випередила всіх суперниць у семиборстві. Чудовим шоу став виступ американської команди-мрії з баскетболу.

У 1994 році на XVII Зимових Олімпійських іграх в Ліллехамері (Норвегія) Україна вперше була представлена окремою командою в складі 37 спортсменів. Золоту медаль Олімпіади здобула фігуристка Оксана Баюл (Дніпропетровськ).



Ігри XXVI Олімпіади (Атланта, 1996 р.). У 1996 році на XXVI Літніх Олімпійських іграх в Атланті (США) Україну представляли вже 233 спортсмени, які виступили в 24 видах спорту. На цих іграх українські атлети завоювали 23 нагороди (посівши 9 місце в неофіційному командному заліку). Олімпійськими чемпіонами стали боксер Володимир Кличко (Київ); важкоатлет Тимур Таймазов (Київ, Хмельницький); вітрильники Євген Браславець (Дніпропетровськ), Ігор Матвієнко (Дніпропетровськ); гімнасти Лілія Подкопаєва (Донецьк) і Рустам Шаріпов (Харків); легкоатлетка Інесса Кравець (Київ); художня гімнастка Катерина Серебрянська (Київ). Гімнастка Лілія Подкопаєва стала дворазовою Олімпійською чемпіонкою.

Ігри проводилися в знаменну дату – 100-річчя перших Олімпійських ігор сучасності. Вперше з 1912 р. на Олімпіаді виступала збірна України. Усього серед 10700 атлетів розіграно 197 комплектів медалей.

У 1998 році на XVIII Зимових Олімпійських іграх в Нагано (Японія) українській команді дісталася лише срібна нагорода Олени Паперової в біатлоні та лише 17 місце в неофіційному командному заліку. Олімпійський орден МОК було вручено видатному українському легкоатлету Володимиру Голубничому. 19 грудня 1998 року на 9 Генеральній асамблеї НОК України президентом було обрано Івана Федоренка.

До успіхів українських легкоатлетів варто віднести медаль штовхальниці ядра Віти Павлиш на 8 чемпіонаті світу в Маебаші (Японія). На жаль, це був останній значний здобуток українців-легкоатлетів у найпрестижніших змаганнях.

До успіхів українського спорту останніх років варто віднести вихід до півфіналу Ліги чемпіонів – 1999 року з футболу київського "Динамо", міжнародного розголосу набула гра найдорожчого українського футболіста Андрія Шевченка в італійській серії А в 2000-2001 р.



Ігри XXVII Олімпіади (Сідней, 2000 р.). У 2000 році на XXVII Літніх Олімпійських іграх в Сіднеї (Австралія) виступ української команди був досить невдалим. Було здобуто лише 23 олімпійські медалі (3 золотих, 10 срібних, 10 бронзових), що за кількістю медалей було 13 показником, а в неофіційному заліку лише 21 місце між командами Ефіопії та Казахстану. Найбільшого успіху досягла українська плавчиха Яна Клочкова (Харків, Сімферополь) (2 золоті медалі на дистанціях 200 та 400 м комплексним плаванням та срібна на дистанції 800 м вільним стилем). Золоту медаль здобув Микола Мільчев (Одеса) у стрільбі на круглому стенді. Срібні нагороди для України принесли плавець Денис Силантьєв, збірна жінок із стрільби з лука, збірна чоловіків зі спортивної гімнастики, боксери Андрій Котельник та Сергій Доценко, збірна чоловіків з велотреку, Оксана Цигульова у стрибках на батуті та борці Давид Солдадзе та Євген Буслович. Набагато успішним був виступ українських спортсменів-фізінвалідів на XI Параолімпійських іграх, які теж проходили в австралійському Сіднеї.

Олімпійські ігри в Сіднеї були найбільш представницькими за всю історію сучасного олімпійського руху. У них взяли участь близько 11000 спортсменів і 5100 офіційних осіб із 199 країн, розіграно 300 комплектів медалей у 28 видах спорту. Своєрідним рекордсменом серед олімпійців, і не лише українських, за кількістю завойованих медалей є гімнастка Лариса Латиніна – 18. Вона абсолютна чемпіонка Ігор 16 та 17 олімпіад, чемпіонка ігор 18 Олімпіади. Чемпіоном 3 Олімпіад – 1956, 1960, 1964 рр. був гімнаст Борис Шахлін. Тричі – на Іграх 1968, 1972 та 1980 рр. – вигравав золоті медалі яхтсмен Валентин Манкін. Дворазовими олімпійськими чемпіонами стали Олександр Шапаренко та Володимир Морозов (веслування), Володимир Голубничий, Валерій Борзов, Юрій Сєдих, Ольга Бризгіна (легка атлетика), Сергій Бєлоглазов та Олександр Колчинський (боротьба), Зінаїда Турчина, Наталія Шерстюк, Лариса Курява, Тетяна Макарець (гандбол), Леонід Жаботинський (важка атлетика), учасниками чотирьох Олімпіад були легкоатлети Володимир Голубничий (1960-1972 рр.), яхтсмен Валентин Манкін (1968-1980 рр.), п'ятиборець Павло Ледньов (1968-1980 рр.). А олімпійський чемпіон 1988 року в Сеулі (Республіка Корея) Сергій Бубка став 35-разовим рекордсменом світу зі стрибків з жердиною, що є просто унікальним досягненням.



Ігри XXVIII Олімпіади (Афіни, 2004 р.). У 2004році Олімпійські Ігри повертаються на своє древнє місце народження й у місто свого відродження. Атлети всіх націй об'єдналися в Греції, щоб брати участь у шляхетному змаганні. Афінські Олімпійські Ігри об'єднають історію, культуру й світ зі спортивними змаганнями й олімпійським духом. Афіни 5 вересня 1997 року були обрані в Лозанні (Швейцарія) містом - господарем Олімпійських ігор 2004. У той же день був підписаний контракт міста - господаря Ігор XXVIII Олімпіади. Ігри повертаються додому, в країну, що дала народження Олімпійським святам більше 2000 років тому, й у місто, що організувало перші сучасні Олімпійські ігри в 1896 році. На Олімпійських іграх 1896 року в Афінах атлети змагалися в 9 спортивних змаганнях, які були розділені на 43 заходи. Сьогодні олімпійський список містить 28 спортивних змагань й 296 заходів. З позицій сьогодення Афіни – це один із найбільших столичних центрів у Середземномор'ї. Олімпійські ігри 2004 висунуть на перший план роль Афін як регіонального лідера в інфраструктурі, пов'язаній зі спортивними змаганнями, інформаційній технології й телекомунікаціях, енергії, торгівлі і міському транспорті. Програма "Афіни 2004 - Культура" – це естафета, у якій естафетна паличка передана художникам і виконавцям. У співробітництві з декількома зацікавленими групами осіб спонсори й інші учасники зосередили свої зусилля на розвитку двухфазової програми з метою пропагування мирного співіснування націй й участі всіх континентів, а також мотивації через олімпійські ідеали й принципи. Програма "Культурна Олімпіада", організована Міністерством культури, поєднала головні символічні заходи, що прагнуть до глобальної аудиторії, зі спеціальними програмами для молодих людей і для пропагування грецької культурної спадщини й сучасної культури Греції. Насамперед, однак, вона прагне підкреслити універсальність цивілізації у світанок нового сторіччя. Визначаючи принципи й мету цієї основної культурної ініціативи, усім країнам світу, які були запрошені на Олімпійські ігри, була надана можливість піднести символи своїх цивілізацій країні, що робить гостинність Олімпійським іграм. Виставки, симпозіуми, артистичні заходи, популярний традиційний театр і нові технології поєднувалися для взаємокультурного обговорення й взаємодії, узагальнення досвіду і міркувань. Програма Ігор включала святкові культурні заходи на відкритих площадках, щоб заохотити громадську участь, спеціальні культурні заходи, що були спрямовані на зміцнення зв'язку між Спортом і Культурою, культурні заходи, пов'язані з олімпійськими програмами, церемоніями відкриття й закриття, церемоніями нагородження, церемоніями вітання національних делегацій в Олімпійському Селі.

Емблемою XXVIII Літніх Олімпійських іграх в Афінах (Греція) 2004 року була оливкова гілка (коіпоз), якою нагороджувалися олімпійські чемпіони Стародавньої Греції. Вона також представляє священне дерево міста Афін і символізує той історичний період, коли була заснована грецька демократія. Вибір талісманів Афін 2004 викликав бурхливе обговорення в грецькому суспільстві. Талісманами сталі дві ляльки – одягнений в синє "Фівос" (Феб), відомий ще під ім'ям Аполлон, і його сестра – оранжева "Афіна". Бюджет олімпійських ігор в Афінах склав близько 2 млрд. євро, з яких 12% надано Урядом Греції, близько 10% складають надходження від продажу квитків, решта витрат покривається із спонсорської підтримки, продажу прав на використовування Олімпійської символіки й інших джерел.

Порівнянно з Іграми в Сіднеї відбулися наступні зміни: скорочена кількість вагових категорій в боксі з 12 до 11;збільшено число команд-учасниць в жіночому гандболі, футболі хокеї на траві з 8 до 10; скорочено кількість вагових категорій в боротьбі вільної і греко-римської з 8 до 7 і включена жіноча вільна боротьба (4 вагові категорії); у парусному спорті виключений чоловічий клас "Солінг" і включений жіночий клас " Інглінг"; про ігри давали інформацію 21 000 журналістів; продано 4 200 000 квитків на змагання; ігри відвідали 200 глав держав і монархів; 153 500 осіб обслуговували Олімпійські ігри, у тому числі 60 000 волонтерів; вручено 2021 медаль (669 золотих, 666 срібних і 686 бронзових); відбулося 301 церемонія нагородження; піднято 3400 прапорів і встановлено 180 подіумів для церемоній нагородження; 5200 дипломів і 2021 букет квітів було вручено спортсменам; узято 4200 допінг-тестів, з них 3500 – на Олімпійських іграх, інші на Параолімпійських. Негативні результати оголошувалися протягом 24 годин, позитивні – протягом 36 годин; 15 800 000 блюд запропоновано учасникам Олімпійських і Параолімпійських ігор; 0 000 блюд запропоновано щодня гостям Олімпійського села, е було три ресторани, в головному з яких щогодинно видавалося 6000 блюд; 100 тонн їжі щодня доставлялося до Олімпійського села.

В Олімпіаді-2004 в Афінах взяли участь 243 українських спортсмени. У цілому до складу офіційної української делегації на Олімпіаді ввійшло 411 осіб, у тому числі 147 тренерів, лікарів, масажистів, 18 працівників штабу української збірної, 10 суддів і 2 запасних спортсмени. Близько 200 осіб увійшло також до складу делегації почесних гостей – представники влади центрального і місцевого рівнів, адміністрації президента і народні депутати. Дуже важливу з погляду акумулювання морального духу функцію виконувала в збірній Яна Клочкова, яка ще чотири роки тому своїм прикладом показала, як долати труднощі. Одним із тих, хто нарівні з Яною вдало відстоював український інтерес у Греції, був Андрій Сердінов, який спеціально, щоб краще підготуватися до "коронного" спринту батерфляєм, пропустив інші дистанції.

Його бронза дорогого варта. Медалі вищої вартості можна розбити на дві групи. Ті, на які апріорі розраховували, і ті, які стали приємною несподіванкою.

До першої категорії зарахуємо й останнє українське золото Афін борця Ельбруса Тедеєва. Неодноразовий чемпіон Європи та світу у вазі до 66 кг мав за плечима колосальний досвід та вміння. У фіналі він "розбив" Джамілла Келі 5:1. Причому для двох «накатів" йому знадобилося трохи більше хвилини. Це друге "золото" українських борців на Олімпіадах. Перше виграв В'ячеслав Олійник (щоправда, в греко-римському стилі) ще в Атланті. Утім, це стосується чоловіків. Був перед Іграми ще один привід для оптимізму "на килимі" – трикратна чемпіонка світу Ірина Мерлені-Мельник (вага до 48 кг). її, щасливу, заплакану, напевно, ще неодноразово показуватимуть усі телеканали світу. Вона – перша олімпійська чемпіонка із боротьби серед жінок. Ще один українець-вільник Василь Федоришин поступився "бронзою" японському спортсмену лише в додатковий час. Чекали успіху й від Юрія Білонога. Виступ штовхачів ядра взагалі став мало не найяскравішим шоу Олімпіади. Серед мальовничих руїн стародавньої Олімпії "найважчі" легкоатлети, не поспішаючи, розігрували свою партію, в якій до останньої шостої спроби солірував здоровенний американець Адам Нільсен. Але в останній момент він поступився українському атлету. Власне, це золото так і залишилося єдиним для нас у легкій атлетиці. Екстрені заходи, як і очікувалося, допомогли не дуже. За рік результати самі по собі не приходять. Тон у легкій атлетиці, як і очікувалося, задавали американці та воскреслі духом росіяни – невдахи перших двох тижнів турніру. Вони по-чемпіонськи "накотили" на фініш в останні дні, але китайців за "золотом" наздогнати так і не змогли. А українці, де могли, билися, як леви. Точніше, левиці. Дві "бронзи" та





"срібло" здобули українські дівчата. Розраховували й на досвідчених стаєра Івана Гешка та спринтера Жанну Блок, але – не склалося. Ще одне заплановане "золото" завоювала українська штангістка, рекордсменка світу в поштовху (до 63 кг) Наталія Скакун. Підтримав колегу і Ігор Разоренов (до 105 кг), підтвердивши реноме українських важкоатлетів у "великих" терезах на Олімпіаді. Ось, напевно, це і є ті чемпіони, в успіх яких вірили, перемог яких

чекали.А була ще й прекрасна трійка козирних тузів у рукаві української збірної. "Золото" батутиста Андрія Нікітіна, гімнаста Валерія Гончарова й Олени Костевич, яка виграла турнір у стрільбі з пневматичного пістолета на 10 м, "срібні" екіпажі яхтсменів... Україна, як показує практика, має всі шанси не лише зберегти досягнутий рівень, а й претендувати на більше, ніж високе 12-е місце в неофіційному командному заліку. Чотири роки після Сіднея показують, що навіть вельми скромні за світовими мірками інвестиції в спорт приносять величезний позитивний ефект для країни.

Запитання для студентів:

1. Охарактеризуйте Олімпійський рух України.
2. Ознайомтеся з інформацією, яка подана на сайтах Інтернету: http://olympic.kmv.gov.ua,. http:// www.athens-2004.ru, http://www.uaSport.net.
3. Ознайомтеся з Гімном олімпійців України.
4. Ознайомтеся з окремими віршами Оди спорту П'єра де Кубертена.

ГІМН ОЛІМПІЙЦІВ УКРАЇНИ

Слова Юрія Рибчинського Музика Геннадія Татарченка

ОЛІМПІЙСЬКА ВЕЛИЧАЛЬНА

Україно, нас благослови!
Дай нам крила, щоб важкі дороги
Нас вели до перемоги.
Україно, нас благослови!
Ми клянемось славити тебе,
Щоб на світі знали всі народи
Твою силу, твою вроду.
Ми клянемось славити тебе!

Приспів

Ти зоряна, ти нескорена, Ти – натхнення джерело,
Запали теплом своїх долонь
Олімпійський в серцях вогонь!
Олімпійський запали вогонь!
Слався, рідна земле, слався, щедре поле,
Слався, слався, небо синє,
Слався, наша сила, слався наша доле,
Слався, Україно!
Світлий краю, твій величний Стяг
Хай дарує нам юначу вдачу,
Щоб з Олімпу завжди бачить сльози щастя на твоїх очах!

Таблиця 3.1.1

Результати виступів українських спортсменів на літніх Олімпійських іграх 1952 - 2004 рр.

Участь в Олімпійських іграх	У складі збірних команд СРСР										СНГ	Україна		
	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004
	XV	XVI	XVII	XVIII.	XIX	XX	XXI	XXII	XXOI	XXIV	XXV	XXVI	XXVII	XXVIII
Кількість спортсменів від України	25	34	35	34	51	71	94	91	-	95	80	233	237	243
Виборено медалей: золотих	10	14	16	13	14	20	27	41	-	21	17	10	3	9
срібних	11	4	12	12	10	8	21	38	-	19	14	5	10	5
бронзових	1	11	6	7	8	13	21	18	-	18	9	19	10	9
Всього	22	29	34	33	32	41	69	78	-	58	40	34	23	23
Керівники Спорткомітету України	Рац М.Д.	Ніконов Л.Г.		Сокол В.В.	Кулик В.В.		Бака М.М.				Борзов В.П.		Федоренко І.Н.	Костенко М.П.

Третій рік навчання

Теоретична підготовка

3.2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення

План

3.2.1. Система природного оздоровлення П.К.Іванова.
3.2.2. Оздоровча система академіка М.М.Амосова.
3.2.3. Поради академіка В.П.Петренка.
3.2.4. Основні положення системи Г.І.Косицького.
3.2.5. Оздоровча система Ю.П.Власова.
3.2.6. Оздоровча система В.І.Дикуля.
3.2.7. Секрети бадьорості В.А. Іванченка

3.2.1. Система природного оздоровлення П.К. Іванова

Порфирій Корнійович Іванов – автор унікальної оздоровчої системи "Дєтка", в основі якої – загартування холодом, дихальні вправи, очищення організму шляхом голодування та ін. Разом з цим система П.К.Іванова суттєво відрізняється від інших оздоровчих систем. Її своєрідність зумовлена особою Вчителя П.К.Іванова.

Процедурна частина системи П.К.Іванова складається з таких положень та рекомендацій:

1. Двічі на день купайся в холодній природній воді. Купайся в чому хочеш: в озері, річці, ванній, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним.

Зранку обливання пробуджує організм, а увечері – звільняє від утоми і дає розрядку нервовій системі. Вода повинна бути саме холодною, такою, якою вона є в природі, оскільки, за словами П.К. Іванова, "холод кидає в тіло гормон здоров'я", "холод лікує всіляку хворобу: це одні з усіх ліків ліки". Де людина купається – у природному водоймищі чи у ванній - принципового значення не має. Важливим є внутрішній стан людини. Не слід забувати, що загартування холодною водою – це не привчання себе до "холодових навантажень", а швидке, практично миттєве пробудження. Немає потреби випробовувати себе на переохолодження. Для пробудження цілком достатньо одного-двох відер води або кількох секунд під душем. Саме короткочасна дія холодної води створює в тілі "тепло природного характеру". Якщо вам важко, спробуйте хоча б облити холодною водою ноги, вмити обличчя, сполоснути руки.

2. Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то й разом з ним, вийди на природу, стань босими ногами на землю, а взимку на сніг,

хоча б на 1–2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря і подумки попрохай собі й побажай усім людям здоров'я.

Не існує суворої послідовності у виконанні цих дій. Найголовніше – це взаємодія з Природою. Якщо ви обливаєтеся на вулиці чи купаєтеся у водоймищі, ви з'єднуєтеся з усіма тілами Природи – повітрям, водою й землею.

3. Не вживай алкоголю і не пали.

Коли виникає бажання випити або запалити, "треба тягнути повітря з висоти атмосфери та ним задовольнятися", звертаючись до Вчителя з проханням допомогти подолати цю хворобу. Послідовники системи Вчителя П.К. Іванова стверджують, що навіть наркотичної залежності можна позбутися за допомогою "Дєтки".

4. Намагайся хоча б раз на тиждень повністю обходитися без їжі та води з п'ятниці 18–20 години до неділі 12 годин. Це твої заслуги і спокій. Якщо тобі важко, то тримайся хоча б добу.

Обходитися без їжі й води, тобто свідомо терпіти, важливо саме в суботу. Рекомендується припинити споживання їжі увечері у п'ятницю, не пізніше 20–ї години. Треба настроїтися провести суботу і частину неділі до 12–ї години без харчування, просячи Вчителя дати вам для цього сили.

Якщо ви почали виконувати "Дєтку", під час утримання від їжі краще довше бувати на свіжому повітрі, важку фізичну працю краще відкласти на інший день, зайвий раз слід облитися, подихати, проковтнувши повітря, й подумки спрямувати його в живіт. Через деякий час організм звикне, і ви побачите, що це терпіння допомагає почуватися краще. Більше того, ви чекатимете цього дня. Повертаються сили, звільняється багато часу.

Головне в системі Вчителя – це перебудова свідомості людини на незалежність, щоб вона навчилася обходитися тим, що дає їй Природа.

5. О 12 годині дня неділі вийди на природу босий і кілька разів подихай і поміркуй, як написано вище. Це свято твоєї справи. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

Ця порада нерозривно пов'язана з попередньою. Обов'язково слід відзначити закінчення щотижневого утримання від їжі й води – вийти на природу, попросити здоров'я і подякувати Вчителеві за те, що він дав сили. При цьому слід кілька разів глибоко вдихнути повітря. І лише після цього можна сідати за стіл і братися до їжі. Звісна річ, переїдати не варто, бо відчуєте важкість у шлунку і втому. Через деякий час ви зрозумієте, що великий асортимент та велика різноманітність не потрібні – хорошою є найпростіша їжа.

Окрім того, важливою є й моральна перемога. Ви стали назалежними, хай на один день, від їжі. А це – неоціненний досвід. Ви перебули цей час у терпінні, ви не голодували, а обходилися без їжі. Ви повірили, що є інше,

природне джерело.

6. Люби навколишню Природу. Не плюй навкруги і не випльовуй з себе нічого. Звикни до цього: це твоє здоров'я.

Людині, що має вже деякий досвід у виконанні "Дєтки", та й будь-якій людині зі здоровим сприйняттям життя видно, наскільки протиприродно чинять люди, які плюють на землю. За цим вчинком стоїть певний душевний стан, хворобливий, невластивий для природи людини: хвацтво, цинізм, байдужість до всіх і до всього. Виконуючи цю пораду Вчителя, ми змінюємо своє ставлення до Природи.

7. Вітайся з усіма всюди, особливо з літніми людьми. Хочеш мати здоров'я – вітайся з усіма.

Ми всі в процесі розвитку цивілізації й культури звикли поділяти в своїй свідомості людей на хороших і поганих, знайомих і незнайомих, "наших" і "не наших". Виконання ж порад Учителя поєднує поділене – людину і Природу, людину й людину. Вітаючи на вулиці незнайомих нам перехожих, ми відучуємося від цього поділу. Всі люди стають для нашої свідомості рівними в Природі – просто людьми.

8. Допомагай людям, чим можеш, особливо бідному, хворому, ображеному, нужденному. Роби це з радістю, відгукнись на його біду душею і серцем. Ти здобудеш у ньому друга і допоможеш справі миру!

Допомога іншому – великий труд душі. Трудиться душа – і в людині щось змінюється, щось змінюється й між нею та Природою. Людина пробуджується.

9. Переможи в собі жадібність, лінощі, самозадоволення, користолюбство, страх, лицемірство, гордовитість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не бери близько до серця недобрих думок про них.

Якщо людина постійно переконує себе, що вона спокійна, не жадібна, не гордовита, смілива, це, може, і змінить її як особистість. Але чи буде це її особистість – питання. Природа людини не дасть себе ввести в оману і рано чи пізно виявиться, боляче руйнуючи все, що людина намагалася штучно в собі побудувати. Але якщо людина не бореться з Природою, а просто здійснює вчинок усупереч своїй слабкості – вона тренує себе, загартовує і дійсно стає переможцем. Пізнавши Вчителя, прийнявши його систему, ми легше полишаємо свої амбіції, стаємо толерантнішими, спокійнішими. Наше неприйняття способу мислення й поведінки інших людей змінюється розумінням, а за розумінням прийде й любов.

10. Звільнися від думок про хвороби, нездужання, смерть. Це твоя перемога.

Часто саме серйозні хвороби приводять нас до цієї системи. Люди починають виконувати "Дєтку", маючи одне або кілька хронічних

захворювань. Для того, щоб облитися холодною водою, проголодувати 42 години, слід набратися рішучості й не думати про хвороби чи небезпеку захворіти – інакше можна ніколи не наважитися зробити перший крок. Якщо ж не зважати на всі діагнози і зосередитися на конкретній справі, результат обов'язково буде позитивним.

11. Думку не відділяй від справи. Прочитав – добре, але найголовніше – роби!

"Усі ми в думках багаті, та в справах наших бідні, всі ми хочемо жити, а фактично вмираємо", – говорив П.К.Іванов. Для реалізації намірів і сподівань слід діяти, подолати свою інертність та бездіяльність.

12. Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не похваляйся й не вивищуйся в цьому. Будь скромним.

Усі люди виконують цю пораду по-своєму, в залежності від стажу занять за цією програмою, свого розуміння її основних положень, своїх здібностей. Хтось проводить бесіди або читає лекції, хтось просто виховує за системою П.К.Іванова своїх дітей – усе це однаково необхідно. Не слід лише впадати в ейфорію, афішувати свої успіхи і нав'язувати глибоко внутрішнє, особисте тим людям, які цієї системи не приймають.

3.2.2. Оздоровча система академіка М.М.Амосова

Микола Михайлович Амосов був видатним українським хірургом, академіком НАН України. Поради, що стосуються зміцнення здоров'я, М.М.Амосов подав в книзі "Роздуми про здоров'я", у якій і сформулював основні положення оздоровчої системи. Ось вони:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через свою нерозумність.

2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою.

3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров'я. Тільки необхідні для цього зусилля, на жаль, зростають у міру старіння й поглиблення хвороб.

4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, а часом і можливістю її досягти. А ще й характером! На жаль, здоров'я як важлива мета постає перед людиною, коли смерть є близькою реальністю. Однак слабодуху людину навіть смерть не може надовго налякати.

5. Серед складових здоров'я М.М. Амосов називає п'ять головних:

1. Фізичні навантаження (слід приділяти лише 20–30 хвилин фізкультурі,

але такий, щоб виснажитися, спітніти і щоб пульс удвічі зріс. Якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово).

2.Обмеження в харчуванні (масу тіла слід підтримувати як мінімум – ріст (у см) мінус 100).

3.Загартування.

4.Час і вміння відпочивати ("Уміння розслабитись – наука, але до неї потрібен ще й характер").

5.Щасливе життя.

Як бачимо, три перших складових відносяться до фізичного здоров'я, четверта – до психічного й соціального та п'ята – до духовного. Остання відіграє синтезуючу роль в оздоровчій системі М.М.Амосова. Якщо немає щастя у житті, вважає він, то де ж знайти стимули для зусиль, щоб напружуватися й голодувати? "Кажуть, що здоров'я – щастя вже саме по собі. Це неправильно: до здоров'я дуже легко звикнути й уже не помічати його. Однак воно допомагає здобути щастя в сім'ї і на роботі. Допомагає, але не визначає. Правда, хвороба – то вже часто нещастя. Чи ж варто боротися за здоров'я ? Замисліться!"

Будучи лікарем за фахом, М.М.Амосов, однак, застерігає від покладання на медицину надто великих надій. "І навіть більше, – пише вчений, – бійтеся потрапити в полон до лікарів! Іноді вони схильні перебільшувати людські слабкості й могутність своєї науки, створюючи в людей уявні хвороби й видаючи векселі, які не в змозі оплатити".

У книзі М.М.Амосов наводить свій комплекс оздоровчих вправ:

1. У ліжку, тримаючись за його спинку, закидати ноги вгору, щоб коліна досягли лоба.

2. Стоячи, згинатися наперед, щоб торкнутися пальцями підлоги, а якщо вдасться, то й усією долонею. Голова нахиляється вперед – назад у такт з нахилами тулуба.

3. Обертальні рухи руками у плечовому суглобі з максимальним обсягом спереду – назад. Голова повертається в такт справа наліво.

4. Згинання хребта в сторони. Долоні ковзають по тулубу й ногах, одна – вниз до коліна і нижче, інша – вгору до пахви. Голова повертається справа наліво.

5. Піднімання рук із закиданням долоней за спину, щоб торкнутися протилежної лопатки. Кивання головою наперед.

6. Обертання тулуба справа наліво з максимальним обсягом руху. Пальці схрещені на рівні грудей, і руки рухаються в такт із тулубом, посилюючи обертання. Голова також повертається в сторони в такт із загальним рухом.

7. Почергове максимальне підтягування ніг, зігнутих у колінах, до живота

в позиції стоячи.

8. Віджимання від підлоги або дивана.

9. Перегинання через табуретку назад – уперед з упором пальців стоп на якийсь предмет – шафу або ліжко. Кивальні рухи головою.

10. Присідання, тримаючись руками за спинку стільця.

Кожну вправу треба робити в максимально швидкому темпі від 10 до 100 разів. Увесь комплекс триває 25 хвилин.

М.М.Амосов підкреслює, що здоров'я – насамперед особиста справа кожного. Органи охорони здоров'я, уся медицина з її лікувальними й оздоровчими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини, оскільки для цього потрібна її власна воля. У сучасних умовах, щоб бути здоровим, потрібні навантаження й обмеження, а також відмова від паління й алкоголю.

3.2.3. Поради академіка В.П.Петленка

Віктор Порфирович Петленко – академік, доктор медичних і філософських наук, один із засновників сучасної валеології, керівник першої кафедри валеології в Росії при Санки-Петербурзькій медичній академії післядипломної освіти. Його книга "Валеологія людини" є одним з основних підручників валеології. У ній В.П.Петленко пропонує шість мудрих порад, перевірених життям і досвідом на багатьох поколіннях. Автор вважає їх основою для поліпшення психічного здоров'я особистості.

Перша порада Вмійте на деякий час відволікатися від турбот і навіть неприємностей. Для цього необхідно:

а) намагатися уникати гнітючих думок, переключаючись на інші турботи (на роботі або вдома);

б) не заражати своїм поганим настроєм оточуючих;

в) бути розумними й тактовними, не перебільшувати своїх неприємностей;

г) покладатися на співчуття і надану вам допомогу, не втрачати оптимізму.

Друга порада. Уникайте гніву. Для цього необхідно:

а) ніколи не допускати, аби гнів опанував вами. Розгнівавшись – зупиніться, зробіть паузу, згадайте мудрих: "гнів – знаряддя слабких";

б) обміркуйте ситуацію, яка змусила вас розгніватися, визначте свою провину;

в) пам'ятайте, що спалах гніву ніколи не приносить полегшення і завжди призводить до нових неприємностей;

г) найкращий спосіб заспокоїтися – фізична робота: розряджайтеся не

словом, а працею.

Третя порада. Майте мужність поступитися, якщо ви не праві. Для реалізації поради слід пам'ятати:

а) упертість свідчить про капризність і незрілість людини;

б) умійте уважно вислухати свого опонента, поважайте його точку зору;

в) будьте самокритичні до своєї точки зору – не вважайте свої погляди завжди правильними, абсолютною істиною;

г) усі погляди відносні, й у кожній точці зору є частка істини;

д) пам'ятайте французьке прислів'я: "Якщо жінка неправа – вибачся перед нею";

г) розумні поступки не лише корисні для справи, але й викликають повагу оточуючих.

Четверта порада. Будьте вимогливі, насамперед до себе. Для цього:

а) не вимагайте від інших того, на що самі не здатні;

б) не чекайте від інших того, чого не можете дати самі;

в) надмірність у вимогах завжди дратує людей, бо міра в усьому – основа мудрості;

г) не намагайтеся переробити всіх на свій кшталт: приймайте людей такими, якими вони є, або ж узагалі не майте з ними справи;

д) намагайтеся знайти в кожній людині позитивне і спирайтеся на ці якості в стосунках із нею.

П'ята порада. Реально оцінюйте себе і свої можливості. Для цього треба усвідомити таке:

а) не можна бути досконалим у всьому: кожен з нас у чомусь сильніший, а в чомусь слабший;

б) не думайте, що ви найкращий за всіх або найгірший з усіх: цінуйте себе реально, гідно, не принижуючи себе й людей;

в) наші можливості й навіть таланти – обмежені, але вони можуть бути значними й різноманітними;

г) у багатобарвності якостей – вартість людей. Це треба бачити й цінувати;

д) знайте свої можливості й робіть те, до чого у вас є покликання: решту робіть у відповідності до своїх можливостей, але завжди максимально добросовісно, чесно і дбайливо.

Шоста порада. Не носіть у собі своє горе й не накопичуйте неприємностей. Досвід людства свідчить:

а) не треба залишатися наодинці зі своїми неприємностями й горем;

б) горе, як і щастя, слід ділити з людьми: сповідь полегшує горе й посилює радість людини;

в) шукайте людину, здатну вас зрозуміти й розділити ваше горе;

г) доброзичливих і розважливих людей чимало: вони здатні розділити і горе, і щастя;

д) намагайтеся й самі бути співчутливими, добрими й людяними, милосердними й мудрими.

3.2.4. Основні положення системи Г.І. Косицького

Григорій Іванович Косицький підкреслює, що заходи, спрямовані на збереження здоров'я, є індивідуальними, специфічними для різного віку, статі, темпераменту, характеру, професії, звичок тощо. Але існують загальні положення, які, на думку Г.І. Косицького, для здорової людини є такими:

1. Слід використовувати будь-яку *вільну хвилину для тренування*. Шлях від дому до роботи (або частину його) проходьте, спочатку хоча б раз на тиждень, пішки. Потім повертайтеся додому, повільно біжучи або на велосипеді. Починайте з невеликих навантажень, робіть перерви, не перенапружуйтеся. Оберіть прийнятний для вас темп та обсяг навантажень, збільшуйте їх дуже поступово. Насолоджуйтеся почуттям м'язової радості, не форсуйте успіхи. Продовжуйте ці заняття завжди, за будь-яких умов, будь-якої погоди, усе життя.

2. Відпочинок повинен іти попереду втоми, бути її профілактикою, а не лікуванням. Намагайтеся вдаватися до *активного відпочинку*, тобто до повного переходу до іншої інтенсивної й цікавої для вас діяльності. Якщо ваша професія вимагає обмеження рухової активності, забудьте про преферанс, багатогодинне сидіння біля телевізора. Гуляйте за містом, на лижах, на морі.

3. Корисним є *споживання* різноманітних овочів, фруктів, морських продуктів, спецій. Не поспішайте додавати сіль. Не прагніть насолоджуватися їжею. Не наїдайтеся досхочу. Збивайте апетит більш частим споживанням дрібних порцій їжі. Віддавайте перевагу нерафінованим продуктам, зменшіть уживання тваринних жирів і цукру.

4. *Перед сном* не займайтеся напруженою розумовою діяльністю, не переповнюйте шлунок. Якщо дозволяє час, прогуляйтеся перед сном. Намагайтеся лягати спати в один і той же час і краще раніше. Привчіться спати в провітреному приміщенні або ж на свіжому повітрі.

5. Негайно *киньте палити* і домагайтеся того ж від інших. Не працюйте і не лягайте спати в задимлених приміщеннях. Не затуманюйте розум вином, алкоголем. У компанії нехай вас тішить не алкоголь, а цікаві зустрічі, бесіди, жарти друзів.

6. Не одягайтеся надто тепло, привчіть себе в холод ходити в легкому одязі. *Загартовуйтеся*.

7. *Крайнощі шкідливі*, стережіться надмірностей. Виробіть для себе

певний режим і намагайтеся дотримуватися визначеного часу для роботи, сну, їжі, відпочинку. Навчіться планувати і розумно розподіляти час, попереджаючи виникнення квапливості, метушні, поспішливості.

8. *Не бійтеся ризику, життєвих труднощів, сміливо йдіть назустріч їм і навчіться їх долати. Любіть життя.* Шукайте в житті радощів, але не тільки для себе і не за рахунок інших. Радість можна отримати і від подолання почуття страху й непевності. Не ставте перед собою дрібної, легкодосяжної мети, вона знищує перспективу.

9. *Життя надто хороше, аби витрачати його на дрібниці.* Не звертайте на них уваги, якщо не маєте можливості їх змінити. Ніколи не робіть іншим того, чого ви не хотіли б терпіти від них. Не вихлюпуйте свої емоції на найближчих людей, краще бігом підніміться сходами на п'ятий поверх.

10. Ваше здоров'я залежить від ваших стосунків з іншими людьми, *від атмосфери дружби, взаєморозуміння, єдності інтересів.* Сприяйте створенню такої атмосфери на роботі і в сім'ї.

Таким чином, оздоровча концепція Г.І.Косицького містить усі складові здоров'я, як фізичного, так і психічного, духовного, соціального, і може бути небезпідставно віднесена до систем.

3.2.5. Оздоровча система Ю.П. Власова

Ім'я Юрія Петровича Власова було легендарним. Він встановив за своє спортивне життя 31 світовий рекорд і мав титул найсильнішої людини планети, був капітаном і прапороносцем радянських олімпійців у Римі й Токіо. Але тяжка хвороба хребта надовго прикувала його до лікарняного ліжка. Балансуючи між життям і смертю, у 1979 році він записує в щоденнику: "Якщо мені належить загинути в боротьбі, яку я починаю з хворобами, то я загину сильним. А сильні не вмирають. Отже, я виживу, я вийду переможцем!" Він шукав і відкривав закони управління волею. І вижив. І переміг.

Про те, як формувалася його оздоровча система і в чому її суть, сам автор розповідає в своїх працях. Ю.П.Власов згадує, що останніми роками він безперервно хворів на запалення легенів, бронхіти й різні застуди. Його виснажували мозкові спазми з нестерпними головними болями, задишка, серцеві болі, постійні лихоманки.

Після довгих роздумів і пошуків Ю.П.Власов вирішив, що необхідно змінити спосіб життя, погляди на нього, на себе, свою мету, багато на що, від чого залежить настрій, робота. Він переконався: ліки, навіть наймудріші та найцілющіші, не дають здоров'я, вони тільки полегшують стан на якийсь час. Здоров'я повернуть лише нове ставлення до світу, режим і тренування! Тренування

запустять усі системи, змусять їх працювати. Фізичні вправи – великий синхронізатор усіх основних процесів в організмі. Крім того, підвищення рівня фізичної тренованості не може не впливати сприятливо на стійкість організму, його здатність чинити опір усім хворобам – це загальний принцип.

Спортсмен дбайливо переглянув вправи. У нього відмовляв хребет, оскільки був уражений на всіх рівнях, від шийних відділів до поперекових. На нього вплинули рекордні ваги і хворобливий стан в останнє десятиліття. Хребет повинен "жити", а він не отримує необхідного навантаження. А уражений хребет тим паче повинен працювати. Повернути йому життя – означає навантажувати себе всіма видами рухів: нахилятися вперед, убік, робити кругові рухи навколо осі; висіти на перекладині. Потім Ю.П.Власов відпрацював спеціальне крокування в повітрі, дуже корисну вправу. Так, почавши з якогось десятка повторень кожної вправи, тримаючись за ці рухи, не поступаючись болям, він просувався вперед. Через два роки він позбавився хвороб у хребті. З часом ускладнив вправи гантелями.

Фізичні вправи та беззастережна віра в одужання допомогли Ю.П.Власову подолати й порушення мозкового кровообігу, повернутися до повноцінного життя. У своїх працях він радить тренуватися у приміщеннях, багатих на чисте повітря, адже тренування можна інакше розглядати як насичення організму киснем (а хворий організм особливо його потребує). Втрата сили за всіх інших причин свідчить і про брак кисню в організмі. Людський організм хронічно страждає від браку свіжого повітря. Цим і пояснюється висока ефективність бігу, катання на ковзанах, лижах і велосипеді. Автор підкреслює, що цілющість повітря виявляється особливо яскраво з одночасними фізичними навантаженнями.

Ю.П.Власов радить працювати, не шкодуючи себе, поступово збільшуючи навантаження. Особливого значення, на його думку, набуває достатнє споживання вітамінів і вітамінних препаратів, дозування яких залежить від фізичних і психічних навантажень.

Автор глибоко переконаний, що людина не повинна принижувати себе фізичною неміччю. Якість думок, інтелектуальні здібності, поза всяким сумнівом, прикрашають особистість, але й забезпечувати себе слід хорошим здоров'ям і молодою статурою.

Оздоровлення Ю.П. Власов радить розпочати з руху.

3.2.6. Оздоровча система В.І.Дикуля

Валентин Іванович Дикуль – силовий жонглер, заслужений артист, директор центру реабілітації хворих із спинномозковою травмою і наслідками дитячого паралічу, голова Федерації фізичної культури для інвалідів. Про його

фізичну силу складаються легенди, про нього із захопленням пише наша і закордонна преса. В. Дикуль жонглює 80-кілограмовими гирями, кулями по 45 кг, тримає на плечах автомашину вагою більше ніж півтори тонни! А знаменита "піраміда" Дикуля! Такого номера немає в світовому цирку. Знаходячись у позиції борцовського моста, атлет тримає штангу вагою 440 кг. Четверо асистентів стають йому на стегна. На витягнутих руках В. Дикуля – штанга вагою 90 кг. На ній п'ятий асистент робить стойку. На животі атлета – 80-кілограмова гиря. Загальна вага "піраміди" – тонна. Весь номер триває 24 хвилини і за цей час атлет піднімає й перекидає біля 10 тонн! Виступаючи на арені цирку з унікальним номером, Валентин Дикуль демонструє великі можливості людського організму. Дивлячись на виступи чудо-богатиря, важко уявити, що колись В. Дикуль переніс компресійний перелом хребта. Лікарі докладали всіх зусиль, аби повернути його до життя. Він залишився живим, але інвалідом. Проте Валентин Іванович не змирився з цим і став шукати способи одужання. І знайшов. Це була атлетична гімнастика. Він почав займатися нею, опрацював чимало літератури з атлетизму, підручників з медицини, насамперед "Анатомію людини". Наслідком довгих, болісних пошуків виходу з безнадійного, здавалося б, становища була думка про використання системи противаг. Атлет використовує блоки для додаткової ваги під час виконання якогось певного руху, збільшуючи свою силу. Якщо підняти ногу, то насамперед витрачається сила на утримання ваги самої ноги плюс робота. За допомогою блока можна роботу по утриманню ваги самої ноги перекласти на противагу. Зменшуючи поступово вагу противаги, тим самим збільшуємо навантаження на м'язи. Такий "атлетизм навиворіт" – нестерпно важкий, довгий, але зате реальний шлях до відновлення рухів. Він устав на ноги через п'ять років після травми і став ходити – спочатку з милицями, потім з палицями. Лише фантастична віра в свої сили, в чудодійність атлетизму підтримувала В.І.Дикуля у ті винятково важкі моменти, коли здавалося, що прогресу не буде, що він уже досяг межі своїх можливостей. На своєму особистому досвіді В.І.Дикуль переконався, що силове тренування – це шлях до зміцнення здоров'я і продовження молодості.

3.2.7. Секрети бадьорості В.А. Іванченка

Валерій Андрійович Іванченко – лікар, який активно пропонує немедикаментозні методи оздоровлення людини: фітотерапію, ароматерапію, акупунктуру, лікувальну фізкультуру, загартування, аутогенне тренування.

У своїй книзі "Секрети вашої бадьорості" він пропагує здоровий спосіб життя і закликає підтримувати організм в оптимальному стані. Наведемо окремі положення його системи:

1. Насамперед – це популяризація гімнастики, що складається з комплексу вправ, які розробив і неухильно виконував давньоєгипетський цілитель і жрець Гермес Трисмегіст. Вік цих вправ – понад два тисячоліття. Але коли вчені вперше виявили папіруси Гермеса, то були вражені фізіологічною обгрунтованістю та високою ефективністю вправ. Дехто навіть вважає, що одноразова зарядка Гермеса переважає за тонізуючою дією місяць занять за системою хатха-йоги. Нижче буде описано частину системи Гермеса, яка включає також відмежування від зовнішніх подразників, зосередження, тренування дихання, особливу дієту, дотримання спеціального режиму праці, відпочинку тощо. Регулярно виконуючи зарядку Гермеса, ви завжди будете бадьорими, міцними, витривалими, підвищите опір інфекції й застуді, зміцните нервову систему, органи дихання і кровообігу, покращите сон, нарешті, досягнете активного довголіття. Вправи Гермеса призначені далеко не для всіх. Оптимальний вік їх виконання – від 23 до 70 років. Замолоду й на старість різке напруження і затримка дихання можуть викликати перевантаження організму. Не бажано займатися такою зарядкою за наявності гіпертонічної хвороби (II–III ст.), важких хвороб серця, легень та ін. Проте підхід тут має бути суворо індивідуальним.

Гімнастика Гермеса включає чотири етапи.

Перший етап – розминка у вигляді бігу підтюпцем на місці, аби збудити організм, розігріти м'язи, підготувати тіло до виконання основних вправ. Бігати найкраще босим, оголеним по пояс або в легкому спортивному одязі. Бажано під ноги поставити масажний килимок "з шипами" або бігати в тапках з виступами на устілці. Кожний місяць тривалість бігу збільшуйте на 5 хвилин і доведіть до 20 хвилин.

Другий етап – силові зарядки Гермеса. Вони побудовані на ритмічному чергуванні максимального напруження і глибокого розслаблення мускулатури тіла. Переходити до стану напруження і навпаки слід якнайшвидше, майже миттєво. Одночасно робиться різкий, короткий, поверхневий вдих так, щоб струмінь повітря сильно вдаряв по носоглотці, а в легені пропускалася мінімально можлива кількість повітря. Виконання рухів повинно точно збігатися з ритмікою дихання. Тривалість періодів напруження й розслаблення без урахування миттєвих переходів від одного етапу до іншого становить близько 4 секунд кожний. Лише через рік занять її можна збільшити до 6 секунд. Ще більше підвищення може призвести до негативних наслідків. Вправи бажано робити максимально оголеним, щоб дихала вся шкіра. Під час зарядки необхідно заплющити очі, аби повніше відмежуватися від оточення і сконцентрувати увагу на диханні й руках. Силові вправи Гермеса є одним з найпотужніших засобів, спрямованих на підвищення збудливості центральної

нервової системи. Цьому сприяє те, що рухи виконуються з великою амплітудою у поєднанні з затримками дихання на вдиху і значним ізометричним напруженням окремих груп м'язів. За цих умов відбувається збільшення мозкового й периферійного кровотоку, чому сприяють інтенсивні повороти, нахили тулуба, рухи руками, чергування напружень і розслаблень окремих груп м'язів, зміна пози з перерозподілом маси тіла на інші м'язові групи, затримки дихання тощо.

Перша вправа "Хрест".

1. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тіла, м'язи розслаблені, дихання вільне.

2. Зробіть різкий, короткий вдих. Одночасно пальці рук стисніть у кулаки, витягнуті руки розведіть на рівні плечей у різні боки і відведіть за спину, відкиньте голову, максимально вигніть тіло назад, до краю напружте всі м'язи. У такому положенні затримайте дихання на вдиху протягом 4 секунд.

3. Зробіть різкий видих усією грудною клітиною через рот, одночасно кидком зігніть тулуб уперед так, щоб витягнуті руки майже діставали до підлоги. Після цього змахніть руками хрест–навхрест для зняття напруження й поверніться у вихідну позицію. Повністю розслабтеся на 4 секунди. Дихання вільне. Повторіть вправу 4 рази: двічі – через правий бік, двічі – через лівий.

Друга вправа "Рубання дров".

1. Поставте ноги на ширину плечей, коліна тримайте прямими. Нахиліть тіло вперед, звісивши руки майже до підлоги, і розслабте м'язи. Дихання вільне.

2. Швидко зімкніть пальці рук у замок, зробіть різкий короткий вдих, одночасно розпрямте спину, підніміть руки догори й за голову, ніби скидаючи сокиру, максимально вигніть тіло назад, відкиньте голову. Напружте всі м'язи якнайсильніше. В такій позиції затримайте дихання на вдиху протягом 4 секунд.

Різко вдихніть через рот і стрімким поворотом через лівий бік поверніться у вихідну позицію. Нахиліть тіло вперед, роз'єднайте й опустіть руки. Повністю розслабтеся протягом 4 секунд. Дихання вільне. Повторіть вправу 4 рази: двічі - через правий бік, двічі - через лівий.

Третя вправа "Кидання диска":

1. Станьте прямо, поставте ноги на ширину плечей, опустіть руки вздовж тіла, розслабте м'язи. Дихання вільне.

2. Зробіть різкий короткий вдих, одночасно стисніть пальці рук у кулаки, викиньте вперед праву руку і відведіть назад ліву, поверніть корпус у бік уявлюваного диска, очі повертайте за ходом руху, наберіть пози дискобола,

який завмер у момент кидання диска. Напружте всі м'язи до краю. Намагайтеся не відривати ноги від підлоги. Утримуйте цю позу під час затримки на вдихові протягом 4 секунд. Зробіть різкий видих через рот і поверніться у вихідну позицію. Повністю розслабтеся протягом 4 секунд. Дихання вільне. Повторіть вправи 4 рази: двічі – кидок правою рукою, двічі – лівою.

Третій етап – вправи на рівномірне розподілення тонусу в м'язах усього тіла. Власне, це ті ж вправи, що й на другому етапі, але вони виконуються плавно, без напруження, щоб "розрядити" раніше напружені м'язи та "зарядити" м'язи, що не брали участі в рухах. Дихання глибоке, ритмічне. Формула дихання 4 (4) + 4. Виконання вправ повинно точно відповідати ритму дихання.

Перша вправа:

1. Станьте прямо, поставте ноги на ширину плечей, витягніть руки прямо перед собою, зведіть долоні разом. 2. Зробіть вдих через ніс протягом 4 сек., одночасно розведіть руки в боки на рівень плечей. Затримайте дихання на 4 сек., руки відведіть за спину. 3. Зробіть видих через рот протягом 4 сек., одночасно плавно поверніть руки у вихідне положення. Повторіть вправу 4 рази.

Друга вправа:

1. Розставте ноги, зігніть тіло вперед, торкніться пальцями рук пальців ніг. Коліна тримайте прямими. 2. Зробіть вдих протягом 4 сек., одночасно випростайте тіло, витягніть руки вперед на рівень грудей. Затримайте дихання на 4 сек., у той же час підніміть руки над головою і вигніть назад. 3. Зробіть видих через рот протягом 4 сек. і плавно повернiться у вихідну позицію Повторіть вправу 4 рази.

Третя вправа:

1. Станьте прямо, розсуньте ноги на півметра, розведіть руки в боки на висоту плечей. 2. Зробіть вдих протягом 4 сек. і потім поверніть вправо тіло з витягнутими руками так, щоб бачити стінку за спиною. Ноги від підлоги не відривайте. 3. Зробіть видих протягом 4 сек. і плавно повернiться у вихідну позицію. Повторіть вправу 4 рази: двічі – в правий бік, двічі – в лівий.

Четверта вправа:

1. Ляжте на спину, поклавши під потилицю зведені разом долоні. 2. Зробіть вдих протягом 4 сек., одночасно підніміть ноги перпендикулярно до підлоги. Затримайте дихання на 4 сек. і за цей час зробіть 2 обертальні рухи ногами в правий бік. 3. Зробіть видих протягом 4 сек. і одночасно плавно поверніть ногу у вихідну позицію. Повторіть вправу 4 рази: двічі – з обертанням ніг у правий бік і двічі – з обертанням у лівий.

Четвертий етап – стабілізація тонусу організму. Досягається прийманням навперемінно холодного й гарячого душу. Починати треба завжди

з холодного душу і закінчувати гарячим. Таким чином, гімнастика Гермеса закінчується потужним підвищенням збудливості нервової системи з тривалим почуттям свіжості й бадьорості в усьому тілі.

Золоті правила харчування

Перше правило – свіжоїдіння. Воно свідчить: "Найбільш корисні свіжі рослини. Лежане й підсохле є менш цінним". Це зрозуміло, оскільки при зберіганні неминуче погіршуються дієтичні якості. Практична порада: не можна залишати приготовану їжу навіть на кілька годин. У ній починаються процеси бродіння і гниття. Тому з'їдати її необхідно відразу ж.

Друге правило – сироїдіння, тобто харчування виключно сирими продуктами. Здавна вважалося, що в сирих рослинах міститься найбільша живлюща сила. Про це писали Демокріт і Платон, Леонардо да Вінчі, Л.М.Толстой і Бернард Шоу. Сучасні вчені довели, що в сирих рослинах зберігається значно більше корисних речовин, ніж у варених. Особливо необхідні сирі дикорослі овочі. Вони підвищують швидкість нервових процесів, зміцнюють внутрішні органи. Використання сирих вегетаріанських страв дає позитивний ефект у лікуванні ожиріння, гіпертонічної хвороби, атеросклерозу тощо.

Третє правило – різноманітність, збалансованість продуктів. Воно висунуто дієтологами у відповідності до концепції збалансованого харчування. Що більше різних продуктів ви включаєте до свого раціону, то більше фізіологічно активних речовин надходить до організму. Це особливо важливо в зв'язку з тим, що під час фізичних і розумових навантажень потреба в них збільшується.

Четверте правило – чергування. Воно випливає з попереднього і вказує на те, що не можна довго використовувати одну страву або продукт.

П'яте правило – сезонність харчування. Так само, як ви добираєте одяг, намагайтеся вживати їжу у відповідності до сезону. Навесні і влітку слід збільшити кількість рослинних продуктів. Холодної пори року до раціону слід додавати їжу, багату на білки.

Шосте правило – обмеження в харчуванні. Якщо порівняти тих, хто їсть багато, і тих, хто їсть помірно, то виявиться, що найбільше стомлюються перші люді. Висновок простий: щоб уникнути втоми, не їжте надто багато й надто мало.

Сьоме правило – отримувати задоволення від їжі. Їсти треба, дбайливо пережовуючи їжу, не поспішати, не з'ясовувати стосунків за столом, не нервувати й не читати газету під час їжі.

Восьме правило – поєднання, сумісність їжі. Усім відомо, що є несумісні страви, які ведуть до порушення травлення. Особливо важливо пам'ятати про це влітку, коли продукти швидко псуються.

Література:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я: Пер. з рос. – К.: Здоров'я, 1990. – 168с.

2. Власов Ю.П. Формула мужества. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

3. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990. – 104 с.

4. Жизнь в единении с природой. Система природного оздоровления учителя Иванова П.К. / Составитель: Шаблонова Т.А. – Кострома: ИПП "Кострома", 1990. – 32 с.

5. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. – Мн.: Высшая школа, 1991.– 253 с.

6. Іванов Порфирій, про нього. Зберегти життя на землі. Природне оздоровлення людини за системою учителя Іванова: Матеріали науково–практичної конференції медичних і пед. працівників України, яка відбулась у Києві 24 жовтня 1992 року. – Дніпропетровськ, 1993. – 30 с.

7. Петленко В.П. Валеология человека. Здоровье - любовь – красота: В 5 томах. Т.1. Валеология и мудрость здоровья. – Санкт-Петербург: Петроградский и К^0, 1996. – 304 с.

8. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичного виховання та валеології. – Запоріжжя: ЗДУ, 1998. - 72 с.

9. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. (Рекомендовано науково-методичною Комісією з валеології НМР Міністерства освіти України до видання з грифом "Допущено Міністерством освіти України", протокол № 3 від 22.06.1999). – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 324 с.

10. Учитель Иванов. Жизнь и учение. / Бронников А.Ю., Быкова Н.М., Нечипоренко К.А., Хлестов В.Ф. – М.: РИФ "Глория", 1996. – 224 с.

Третій рік навчання

Теоретична підготовка

3.3. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.

План

3.3.1. Роль туризму у вихованні молоді.
3.3.2. Типи, види й форми туризму
3.3.3. Туризм - важлива галузь у розвитку національної економіки.
3.3.4. Туризм і екологія.
3.3.5. Завдання, зміст та форми туристської роботи у вищих навчальних закладах.
3.4.6. Основні форми та зміст масової туристської роботи.

3.3.1. Роль туризму у вихованні молоді

Слово "туризм" означає прогулянка, подорож. Існує більш двохсот визначень туризму, наприклад відпочинок або оздоровлення дають далеко неповне визначення туризму. До таких відносяться: туризм – один із видів спорту, туризм – один із засобів фізичного виховання, туризм – один із засобів пізнання й естетичного виховання. Усі ці визначення тією або іншою мірою відображають характерні риси туризму, але вони не можуть окремо скласти повну картину такого унікального явища, як туризм.

В енциклопедії останнього випуску туризм визначається як подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, тому що він сполучає різні види рекреаційної діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил осіб; складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості. За існуючих у світовій практиці оцінок масштабів туристського руху, до туристів відносять всіх осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання на термін більше 24 годин із будь-якою метою, крім діяльності, оплачуваної в місці тимчасового проживання, наприклад, у випадку виконання інших робіт. За такого підходу до визначення яскраво виражений підхід, відповідно до якого турист у місці тимчасового проживання є споживачем різних послуг (житло, харчування, транспорт, екскурсії, відпочинок та ін.), а не виробником якогось продукту. З економічної точки зору туризм є галуззю економіки невиробничої сфери, підприємства й організаці, що задовольняють потреби туристів у матеріальних й нематеріальних послугах. У тій же енциклопедії визначається поняття продукту туризму, як комплексна послуга, що містить у якості взаємопов'язаних елементів послуги транспорту, готельного

господарства, торгівлі, екскурсійних, культурно-видовищних, спортивних, комунально-побутових, лікувально-оздоровчих й інших установ й підприємств.

Екскурсія – туристична послуга, що забезпечує задоволення духовних, естетичних, інформаційних потреб туристів.

Похід – туристська послуга, що забезпечує задоволення оздоровчих і пізнавальних потреб туристів при активних засобах пересування по маршруті.

Подорож – комплексна туристична послуга, що забезпечує задоволення оздоровчих, пізнавальних потреб туристів при визначених умовах їх життєзабезпечення.

До обов'язкових відносяться: безпека життя і здоров'я туристів, що повинна бути забезпечена як при умовах нормальних ситуацій, так і в умовах надзвичайних ситуацій; збереження майна туристів; охорона навколишнього середовища.

Основні визначення й поняття:

туризм – тимчасові поїздки (подорожі) громадян України, іноземних громадян й осіб без громадянства із постійного місця проживання з оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою, спортивною, релігійною й іншою метою без заняття оплачуваною діяльністю в країні (місці) тимчасового перебування;

туристична діяльність – туроператорська й турагентська діяльність, а також інша діяльність з організації подорожей;

туризм внутрішній – подорожі в межах України осіб, що постійно проживають на Україні;

туризм виїзний – подорожі осіб, що постійно проживають на Україні, в іншу країну;

туризм виїзний – подорожі в межах України осіб, що не проживають постійно на Україні;

туризм соціальний – подорожі, які фінансуються із засобів, виділених державою на соціальні потреби;

туризм самодіяльний – подорожі з використанням активних засобів пересування, які організуються туристами самостійно;

турист – громадянин, що відвідує країну (місце) тимчасового перебування з оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою, спортивною, релігійною й іншою метою без заняття розрахунковою діяльністю в період від 24 годин до 6 місяців підряд або проживаючи не менше однієї ночівлі;

туристські ресурси – природні, історичні, соціально-культурні споруди що включають споруди туристського показу, а також інші споруди, що спроможні задовольнити духовні потреби туристів, спроможні відновленню й розвитку їхніх фізичних сил;

туристська індустрія – сукупність готелів й інших засобів розміщення, засобів транспорту, споруд суспільного харчання, споруд і засобів розваги, споруд пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення, організації, що виконують туроператорську й турагентську діяльність, а також організації, що дають екскурсійні послуги й послуги гідів-перекладачів;

тур – комплекс послуг із розміщення, перевезення, харчування туристів, екскурсійні послуги, а також послуги гідів-перекладачів й інші послуги, які пропонуються залежно від цілей подорожі;

туристський продукт – право на тур, пропоноване для реалізації туристу;

передача туристського продукту – комплекс заходів, спрямованих на реалізацію туристського продукту (реклама, участь у спеціалізованих виставках, ярмарках, організація туристських інформаційних центрів із продажу туристського продукту, видання каталогів, буклетів та ін.);

туроператорська діяльність – діяльність із пересування й реалізації туристського продукту, здійснювана на основі ліцензії юридичною особою або індивідуальним підприємцем;

послуги гіда перекладача – діяльність професійно підготовленої фізичної особи із ознайомлення туристів із туристичними ресурсами в країні (місці тимчасового перебування);

туристична путівка – документ, що підтверджує факт передачі туристського продукту;

туристський ваучер – документ, що встановлює право туриста на послуги, що входять до складу туру, й факт, що підтверджує їхнє надання.

В історичному плані туризм розвивався як об'єктивне соціальне явище, що задовольняє потреби людини у вихованні, пізнанні, спілкуванні, відпочинку. Тому туризм доцільно визначати як особливий вид діяльності в умовах подорожей, у вільний від роботи час для задоволення потреб людини у фізичному й моральному вихованні, пізнанні навколишнього середовища, спілкуванні, відпочинку з використанням засобів туризму в досягненні туристських цілей: оздоровчих, спортивних, культурно-пізнавальних, краєзнавсько-дослідницьких , професійно-ділових та ін.

До засобів туризму відносяться: прогулянки, екскурсії, походи й мандрівки, туристські злъоти й змагання, комплексні тури, збори з видів туризму, туристські розваги й активний відпочинок, туристські експедиції, туристське краєзнавство т.п.

Туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою. Туризм – це різносторонній виховний засіб для розвитку духовних і фізичних

сил, формування характеру й оволодіння життєво необхідними навичками та вміннями. Під час подорожей туристи знайомляться з природними багатствами, історичними й архітектурними пам'ятками, визначними місцями, творами мистецтва й народною творчістю. В умовах походу доводиться переборювати природні труднощі та перешкоди, з якими неминуче пов'язана будь-яка подорож – по рівнині чи в горах, здійснювана пішки чи на лижах, на човні чи велосипеді. Успішне подолання цих труднощів неможливе без згуртованості й дружби учасників походу. Туризм є одним із засобів всебічного розвитку й виховання, тому що під час подорожей туристи вивчають природні особливості місцевості й ресурси корисних копалин, збирають колекції для краєзнавчих музеїв. Туризм сприяє естетичному вихованню, розвиває почуття прекрасного. Туристські подорожі доступні для різних верств населення і є складовою частиною системи фізичного виховання. Під час подорожей учасники загартовують свій організм, розвивають силу, спритність, витривалість, набувають навичок життя у поході, необхідних в практичній діяльності й побуті. Регулярні заняття різними видами фізичної культури, спорту, туризму позитивно впливають на основні фізіологічні показники, про що свідчать показники, які подані у таблиці 3.3.1. Показники цієї таблиці переконливо свідчать, що зниження фізичних навантажень, фізична інертність, малорухомий спосіб життя, створюють передумови для порушення обміну речовин, розвитку повноти, атеросклерозу та інших хвороб. Це в свою чергу прискорює природній процес виснаження організму, призводить до передчасного старіння.

Таблиця 3.3.1

Фізіологічні показники тренованих і нетренованих осіб

Фізіологічні показники:	Максим ЧСС поштовхів на хв..	Систолічний об'єм крові, мл	Хвилинний об'єм крові	Об'єм леген. вент.	Максим. потреба кисню, л/хв.
Група:					
Нетреновані	160-180	110-130	20	50-70	2,5-3
Треновані	200	150-200	35-40	100-150	5-6

Кровоживлення серця під впливом тренування поліпшується за рахунок утворення допоміжних розгалужень кровоносних судин, більш густої сітки капілярів. Частота пульсу являє собою важливий показник стану серцево-судинної системи. У тренованих туристів ЧСС у спокої становить

50-60 поштовхів на хв. замість 70-80 поштовхів на хв. Важливим показником функції дихальної системи є легенева вентиляція, у нетренованих дорослих вона становить 6000-8000 $см^3$, тобто 6-8 літрів, у тренованих туристів 150-190 л на хв. Наведене переконує, що постійні тренування та турпоходи оздоровлюють організм, підвищують його функціональні можливості і працездатність, забезпечують оптимальний розвиток і формування організму, уповільнюють старіння.

На туристському маршруті в роботу утягуються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба. Винятково благодійно впливає туризм на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Тривале перебування в умовах походу сприяє загартовуванню організму, підвищує його опірність зовнішнім впливам, різноманітним захворюванням. При русі по пересіченій місцевості працюють м'язи рук, ніг, тулуба, високі вимоги ставляться до діяльності органів кровообігу і дихання. Лише правильно організоване передпохідне тренування зробить подорож святом. Оздоровчий аспект туризму полягає в позитивному впливі на організм людини факторів природи в сполученні із загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю. Інтенсивність м'язової діяльності визначається станом здоров'я й фізичної підготовки учасника походу, що зумовлює вибір засобу пересування, темп, тривалість подорожі тощо. Для оздоровлення застосовують найбільш поширені прикладні види активного туризму – пішохідні, на лижах, водні, велосипедні походи й мандрівки, прогулянки й екскурсії, причому на учасників, як правило, припадає загальне (від помірного до значного) фізичне навантаження. Це зміцнює й тренує організм людини. Досягається значний оздоровчий ефект: розвиваються та зміцнюються серцево-судинна й дихальна системи, поліпшується травний процес, підвищується обмін речовин, зміцнюється опорно-руховий апарат. Регламентоване пересування пішки, на лижах, на веслових і парусних суднах, на велосипедах у різних погодних умовах, рельєфі місцевості, подолання перешкод, перенесення вантажу – розвивають силу, витривалість, спритність, швидкість реакції тощо. Регулярні заняття різноманітними видами спорту, туризму значно покращують всі морфофункціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я і гармонійного розвитку людини. Тож здоров'я повинно стати для різних вікових груп населення і особливо для підростаючого покоління одним з найважливіших завдань серед багатьох цінностей сучасної людини. Спортивно-оздоровчий туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища та культурно-історичної спадщини. Поєднуючи в собі найбільш ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та найдоступніший вид туризму для всіх категорій населення.

Спортивно-оздоровчий туризм – найбільш багатогранна форма активного

відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку.

У комплексному підході до вирішення завдань виховання молоді важливе місце належить фізичній культурі, спорту і туризму як масовому та діючому засобу патріотичного, морального, трудового та естетичного виховання.

Систематичні заняття спортом і туризмом допомагають формувати у нашої молоді такі цінні якості, як патріотизм, відчуття колективізму, мужність, наполегливість, вміння долати труднощі. Туризм відволікає молодь від різних шкідливих впливів та звичок. Статистика вказує на прямий зв'язок між розвитком масового спорту та туризму і зменшенням різного роду правопорушень. Визначальними рисами спорту та туризму є їх привабливість. У результаті кримінологічних досліджень, проведених різними вченими, з'ясовано, що неповнолітні правопорушники особливо високо цінують в людях сміливість, хоробрість, завзятість, мужність, рішучість, силу волі, твердість характеру, тобто такі якості, які виявляють активність особистості та сприяють її самоствердженню. Таким чином, туризм сприяє вихованню таких якостей, які більше за все імпонують підліткам. Відомо, що учні проводять поза стінами школи до 150 днів на рік, а в період навчання поза заняттями класними та домашніми – 5-6 годин на день. Для багатьох з них двір, під'їзд, вулиця є місцем емоційного контакту з однолітками, ареною прояву своєї самостійності, можливості заявити про себе як про особистість. Адже заняттями у позашкільних закладах охоплені далеко не всі підлітки, увага до їх дозвілля з боку батьків виявляється також не завжди. Ось чому причиною більшості правопорушень, вчинених підлітками, є погана організація або, точніше, неорганізованість їх дозвілля. Від того, де і в якому оточенні проводять підлітки вихідні, канікулярні, святкові дні, чим захоплюються, про що сперечаються, мріють, під чиїм впливом знаходяться, залежить в немалій мірі формування їх морального обличчя, характеру та навіть життєвої позиції. Для того, щоб зменшити негативний вплив вулиці, слід більше уваги приділяти проведенню масових змагань, зльотів, конкурсів тощо. Це з часом обов'язково дасть свій позитивний результат. Виховні, освітні, оздоровчі та спортивні завдання в туризмі відносяться до категорії загальних завдань, тобто їх вирішення здійснюється в тісній єдності та не залежить від віку та ступеня спеціальної фізичної підготовленості тих, що беруть в них участь. Наприклад, під час походу виховні завдання вирішуються безпосередньо впливом на кожного учасника з боку колективу, тобто відбувається формування відчуття колективізму, підпорядкування власних інтересів суспільним; крім того, тривалість походу, поступове підвищення фізичних навантажень виховують витривалість та вольові якості людини. Водночас з виховними завданнями в поході вирішуються і освітні. Мається на увазі закріплення знань з

краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих до походу, тобто в цьому випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюється знання з методики формування рухових умінь та навичок.

3.3.2. Типи, види й форми туризму

Типи туризму виділяються за цільовими функціями, мотивами й результатами занять туризмом, наприклад: спортивний, рекреаційний, реабілітаційний, професійно-прикладний, навчальний, культурно-розважальний, екскурсійний, краєзнавчий, пригодницький, експедиційний, діловий, комерційний, комбінований, програмний.

Спортивний туризм має цільову функцію – спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь й навичок, необхідних для безпечного пересування людини по пересіченій місцевості й удосконалювання фізичної підготовки для подолання складного природного рельєфу.

Рекреаційний туризм має цільову функцію – відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму. Це туризм активного відпочинку й оздоровлень, тому його часто називають оздоровчим.

Реабілітаційний туризм має цільову функцію – лікування визначених захворювань засобами туризму. При цьому використовуються необхідні кліматичні умови різних місць перебування туристів, джерела, дозоване навантаження при прогулянках та ін.

Професійно-прикладний туризм має цільову функцію удосконалення професійних знань, умінь, навичок засобами туризму. Наприклад, для геологів, географів та інших професій удосконалення в подоланні природних перешкод в умовах професійної діяльності досягається спеціальним тренуванням в туристських походах.

Види туризму виділяються за характером туристського маршруту: пішохідний, лижний, гірський, водний (плоти, гребні судна), велосипедний, авто-мото, спелео, парусний (розбірні судна).

Ці види туризму включені в спортивну класифікацію як частини спортивного туризму. Зрозуміло, що ці види туризму можуть розвиватися в рамках будь-якого типу туризму, але в спортивному туризмі вони нормовані певними вимогами за тривалістю, довжиною й природними перешкодами у походах і подорожах.

Види туризму, не включені в спортивну класифікацію, різноманітні. До найбільш відомих із них відносяться: горнолижний, водно-моторний, кінний й інші види туризму.

З розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види

туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму як окремі види спорту, такі як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом та ін. У той же час і туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи утримування й техніку туристських походів і подорожей.

Характерні ознаки творять різні форми туризму. До таких ознак відносяться: рівень доступності й соціальної значимості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристська програма, фізичне навантаження на туристському маршруті, сезонність туристських маршрутів, склад учасників.

За рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю населенню, й елітарний, доступний за тими або іншими причинами (за ціною, за фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту. За місцем занять туризм ділять на міжнародний та внутрішній, який може бути далеким і близьким залежності від відстані. За організаційними основами туризм ділиться на організований і неорганізований. Організований туризм за формами організації ділиться на плановий і самодіяльний. У плановому туризмі туристські послуги надаються певними організаціями (туристськими фірмами й приватними особами, що мають патенти на право туристської діяльності та ін.) у визначеному (плановому) порядку за путівками. Туристські послуги можуть бути комплексними та приватними, наприклад: розробити маршрути, комплектування групи, матеріально-технічне забезпечення (транспорт, харчування, проживання, супроводження, туристське спорядження, забезпечення безпеки, екскурсії й тощо). У плановому туризмі існують закономірні вимоги до туристської діяльності (ліцензування, сертифікація).

У самодіяльному туризмі туристичні послуги забезпечуються на основі самодіяльності туристів. Словом "самодіяльність" називають прояв особистого почину в будь - якій справі. Самодіяльність є високою формою соціальної активності, і її варто розуміти як внутрішнє детерміноване самовираження особистості або групи. Тому самодіяльний туризм є соціально значущим явищем. Самодіяльний туризм як сфера масової самодіяльності являє собою все різноманіття аматорських туристських заходів, які проводяться на основі самодіяльності відповідно до нормативної бази організації туризму в країні, включаючи обмеження правилами, нормами й іншими керуючими матеріалами, які вводяться в самодіяльний туризм для створення управляючої системи самодіяльного туризму. Цим самодіяльний туризм і відрізняється від неорганізованого туризму, де випадки порушення правил охорони навколишнього середовища й інших

нормативних актів не є одиничними. Чітка організація, продумана розробка маршруту, правильне проведення походу й дотримування дисципліни - без усього цього неможливо здійснення туристських цілей туристськими засобами.

За туристською програмою туризм ділиться на традиційний, екзотичний та екологічний. За фізичним навантаженням на організм людини туризм ділиться на активний (похід, подорож та ін.) й пасивний (транспортний, стаціонарний тощо). За сезонністю розрізняють літній, зимовий та міжсезонний туризм. По складу учасників туризм ділиться на індивідуальний і груповий. При цьому туризм за складом учасників може бути: шкільний, молодіжний, сімейний тощо.

Спортивний туризм поряд має певні розрядні вимоги для одержання спортивних звань й розрядів. Спортивний туризм за рівнем відноситься до соціального, за формою організації до самодіяльного, за фізичним навантаженням до активного, за складом учасників до групового. У спортивному туризмі основний мотив занять - розвиток та підвищення рівня знань, умінь, навичок подолання природних перешкод різних форм природного рельєфу. У спортивному туризмі основний результат занять – це спортивне удосконалення, включаючи фізичне й духовне удосконалення із ефективним засобом життєзабезпечення людини в природних умовах, оздоровлення фізичного й духовного розвитку людини із естетичним та морально-вольовим вихованням, із пізнанням історії та сучасності, культури та звичаїв місцевого населення, із дбайливим ставленням до природи та повагою до національних традицій. У спортивному туризмі достатньо добре розвиті нормативна база, позв'язана з організацією та проведенням спортивних походів, туристських змагань й інших заходів.

3.3.3. Туризм - важлива галузь у розвитку національної економіки

Сучасна індустрія туризму є однією з найбільш прибуткових і динамічних галузей світового господарства. Частка туризму становить близько 10% світового валового національного продукту, 7% світових інвестицій, 11% споживчих витрат, 5% всіх податкових надходжень. За прогнозами спеціалістів високі темпи зростання економічних показників збережуться і до 2010 року, кількість міжнародних туристських поїздок збільшиться вдвічі, а надходження від туризму становитимуть близько 1,1 трлн. доларів США. У ряді країн значна частина Валового Національного Продукту (ВНП) належить туризму. Особливо це стосується тих країн, де кількість іноземних гостей щорічно перевищує кількість місцевого населення. Наприклад, Іспанія з населенням близько 40 млн. чол. щорічно приймає більш ніж 55 млн. іноземних туристів із

середнім терміном перебування кожного з них близько 10 днів. Виходячи з цього, частина туризму у ВНП Іспанії складає майже 4%. Це великий відсоток для високорозвиненої індустріальної країни. Цікаво і те, що в Іспанії у сфері туризму зайнято близько 1 млн. чол. У цій країні, завдячуючи швидкому розвитку туризму, зафіксоване найбільше скорочення рівня безробіття за останні 17 років. Іспанія та Португалія протягом життя одного покоління без великих потрясінь змогли подолати труднощі перехідного періоду від тоталітаризму до нового демократичного ринкового суспільства, що значною мірою пов'язане зі стійким становищем у сфері міжнародного туристського бізнесу. Доля туристського виробництва у ВНП Швейцарії складає 5,6%. Це більше за аналогічні показники з національного машинобудування та будівельної індустрії. Підсумовуючи показники прямого та непрямого вкладу туризму в народне господарство та порівнюючи отриману величину з даними з найважливіших галузей економіки Швейцарії, економісти приходять до висновку, що сукупний вклад туризму в економіку практично дорівнює долі ВНП, виробленого у банківській справі.

У більшості країн, які розвиваються, частина іноземного туризму серед доходів від експорту товарів та послуг складає 10%-50%: Індія – 10%; Єгипет – 11%; Коста-Ріка – 15%; Колумбія – 20,2%; Ямайка – 29,2%; Панама – 54,7%; Гаїті – 72,6%. А в деяких невеликих та високо спеціалізованих в туристському відношенні країнах надходження від іноземного туризму набагато перевищують доходи від експорту товарів та послуг: Сінгапур – на 16,7%; Таїланд – 25,3; Багамські острови – 55,3%; а на Бермудських островах – у 10,5 разів!

Майже у всіх країнах, які розвиваються, надходження від іноземного туризму складають великий відсоток порівняно з доходами від основної експортної статті, а в деяких навіть перевищують. Так, на Багамських островах на їх частину припадає 14,9 експорту нафти; в Колумбії – 15%; у Гватемалі – 35% кави; в Коста-Ріці – 36,7% бананів; на Ямайці – 34,8% алюмінію; на Філіппінах – 43,3% кокосів; в Таїланді – 79,9% рису. На Барбадосі надходження від туризму у 3,6 разів більше доходів від експорту цукру, в Панамі у два рази більше доходів від експорту бананів, а в Єгипті – у 165 разів перевищують доходи від експорту бавовни. Республіка Кіпр (населення – 706 тис. чол.) щорічно приймає туристів близько 2 млн. чол. Туріндустрія приносить цій країні четверту частину всіх її доходів. Аналогічне становище в Австрії, Франції, Німеччині, Швейцарії, Греції та ін. зарубіжних країнах. Близько 205 млн. доларів на рік, що складає приблизно 7,6% їх ВНП приносить туризм таких країн, як Польща, Словаччина, Угорщина, Чехія.

Зарубіжний туризм нерідко називають "невидимим експортом".

Особливістю цієї галузі є те, що туристські послуги або товари, вироблені на експорт, не вивозяться з країни; споживач сам визначає відстань, що відокремлює його від товару, що його цікавить, тобто туризм пропонує не тільки експорт, але й імпорт товарів та послуг.

Створення робочих місць у туризмі. Кількість наявних та знов створюваних робочих місць є одним із найважливіших економічних показників вкладу тієї або іншої галузі економіки в народне господарство. За розрахунками швейцарського професора Х.П.Штидхаузера, кожні 1000 туристів забезпечують роботою в середньому 459 робітників у сфері обслуговування та в готельному господарстві.

Туризм – це галузь економіки, що прямо або опосередковано взаємодіє з більшістю інших галузей, зокрема з промисловістю, сільським господарством, охоплює санаторно-курортну та оздоровчу діяльність, сферу відпочинку, розваг, спорту тощо.

Аналіз та оцінка наслідків туристської діяльності мають велике значення для розробки стратегії і тактики економічного розвитку України в цілому, кожного окремого регіону, а також практично усіх галузей економіки, тобто є однією із складових макроекономічної політики країни.

За розрахунками Держкомтуризму питома вага доходів від обслуговування туристів складає у загальному обсязі доходів:

- туристсько-екскурсійні послуги – 100%;
- санаторно-курортні та оздоровчі послуги – 90%;
- пасажирські перевезення на транспорті – 80-90%;
- виробництво сувенірів – 80-90%;
- готельне господарство – 60-70%;
- виробництво товарів туристського призначення – 30-40%;
- послуги з видачі віз та консульських дій – 60-70%;
- послуги фотоательє – 40-50%;
- зв'язок – 30-40%;
- громадське харчування – 30-40%;
- послуги пунктів прокату – 30-40%.

Можна виділити декілька показників, на які розвиток туризму має позитивний вплив: державні доходи (податки та збори від суб'єктів підприємницької діяльності, що мають пряме або непряме відношення до організації туризму); комерційні доходи (безпосередні доходи та прибутки вищезгаданих суб'єктів підприємницької діяльності); індивідуальні доходи (доходи власників приватних суб'єктів підприємницької діяльності); зайнятість населення; надходження в країну іноземної валюти. Крім того, туризм стимулює розвиток більшості галузей національної економіки: промисловості, будівництва, транспорту, фінансової діяльності, страхування,

торгівлі, громадського харчування, надання побутових послуг, культури, мистецтва, спорту тощо.

3.3.4. Туризм і екологія

Чиста вода річок, озер, морів, лісове повітря мають велике соціальне і економічне значення. Усі продукти, які споживає людина, створюються шляхом використання ресурсів природи – повітря, води, рослин, корисних копалин, тварин. Тому дуже важливе розумне використання природи, постійне піклування про її охорону. Охорона природи – це цілий комплекс державних і громадських заходів, які спрямовані на раціональне використання природних ресурсів і, насамперед, землі, водних ресурсів, корисних копалин, повітря.

Охорона ґрунтів. Велику небезпеку викликає ерозія ґрунту, яка руйнує верхній, родючий її шар, а внаслідок неправильного застосування отрутохімікатів виникає проблема якості рослин, які використовуються як продукти харчування людей і тварин.

Водні ресурси. Промисловість – головний споживач води, а також головний її забруднювач за рахунок скидання недостатньо очищених вод та порушення біологічного режиму водойм через різке зменшення кисню, що приводить до цвітіння води.

Повітря. Дим, шкідливі гази та інші забруднення атмосферного повітря викликають важкі захворювання. Ефективними засобами боротьби з цим явищем є озеленення міст і селищ, обводнення та запровадження нових природозберігаючих технологій виробництва.

Не менш важливе значення як надійний засіб нейтралізації шкідливих промислових викидів в атмосферу і виробник кисню має ліс – важливий природний регулятор водного балансу й клімату.

Корисні копалини. Охорона земних надр, в першу чергу, полягає в ощадливому добуванні корисних копалин.

Особливою турботою має стати охорона унікальних мальовничих ландшафтних ділянок місцевості, заповідників, карстових печер, водоспадів, ботанічних садів, дендраріїв, природних парків тощо.

Охорона природи туристами – це, перш за все, дотримання правил та норм поведінки під час подорожі.

За останні роки екологічний туризм набуває більш широкого розповсюдження. Тому виникає необхідність у підвищенні ролі виховання екологічної культури серед населення засобами туризму та екскурсій.

3.3.5. Завдання, зміст і форми туристської роботи у вищих навчальних закладах

Поруч з такими ефективними засобами фізичного виховання, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання та інші традиційні й нетрадиційні види спорту, різноманітні види спортивно-оздоровчого туризму сприяють всебічному, гармонійному розвитку підростаючого покоління.

Про постійне піклування держави щодо створення необхідних умов для фізичного виховання, розвитку спорту, туризму свідчать такі важливі Закони Верховної Ради, Укази Президента і урядові нормативно-правові документи.

У грудні 1993 року Верховна Рада прийняла Закон України "Про фізичну культуру та спорт", в якому обумовлено, що держава одним із своїх пріоритетів вважає широкий розвиток фізичного виховання, спорту, туризму. Цей Закон визначає цінність фізичної культури, спорту, туризму для здоров'я, фізичного й духовного розвитку всіх верств населення.

В Законі "Про туризм" (вересень 1995 року), Урядових програмах про розвиток туризму в Україні до 2005 та 2010 років, інших законодавчих актах і нормативно-правових документах, поруч з актуальними проблемними питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце відводиться проблемам масового розвитку спортивно-оздоровчого туризму та шляхам їх вирішення.

Організатори туристської роботи з учнівською і студентською молоддю повинні знати, що Верховна Рада України в березні 2000 р. прийняла Закон України "Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні", в якому чітко визначено: "Держава сприяє розвитку молодіжного туризму молодіжним міжнародним обміном. Органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування можуть встановлювати для молодіжних та дитячих молодіжних груп пільги у користуванні транспортними, готельними, культурними та іншими послугами. Порядок надання зазначених пільг та джерела фінансування встановлюються Кабінетом Міністрів України, місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування".

В умовах національно-культурного відродження України надзвичайно зростає роль молодіжного туризму.

У рамках державної національної програми "Освіта" комплексна програма розвитку внутрішнього туризму передбачає загальну туристську освіту в школах шляхом вивчення на місцевому матеріалі історичного минулого нашої держави, досягнень національної культури, природи, традицій та звичаїв народу, а також національної культури інших народів, що мешкають на території України. Програма повинна сприяти розвитку національної гордості, інтелектуальному і духовному зростанню молодої людини,

прищеплювати підростаючому поколінню політичну, духовно-естетичну і екологічну культуру.

Залучення до туризму буде сприяти отриманню різноманітних знань та вражень, дозволить вивчити свій край, багату культурну спадщину, необхідну для формування світогляду, поглядів, ідеалів і інших соціально необхідних надбань вітчизняної і світової духовної культури.

Туризм – це різноманітний активний відпочинок, раціональне використання вільного часу, зміцнення здоров'я, підвищення культурного рівня; це один із важливих засобів гармонійного розвитку, розширення світогляду, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою, спортом. Орієнтування на місцевості, користування картою та компасом, пересування в різних погодних умовах та на складній місцевості, вміння переборювати природні й штучні перешкоди, влаштовувати привали та біваки, готувати їжу надавати першу долікарську допомогу – складові частини туристських мандрівок. Особливе значення туризм має для загартовування організму, виховання такої важливої якості, як витривалість, та формування необхідних в житті рухових навичок та вмінь.

Вихованню підростаючого покоління приділяє особливу увагу і міжнародна туристська спільнота. У кожній цивілізованій країні, як зазначено в Гаазькій декларації з туризму, прийнятій Міжпарламентською спілкою і Всесвітньою туристською організацією (1989 р.), "по мірі створення туристської інфраструктури абсолютною необхідністю стає розвиток на національному рівні загальної туристської освіти для населення в цілому, і зокрема в школах".

"Підготовка до туризму повинна поєднуватися з підготовкою громадянина до виконання свого громадського обов'язку. Підготовка до туристської практики могла б з успіхом стати частиною процесу навчання молоді: введення туризму до навчальних програм є важливим елементом освіти та виховання" (Манільська декларація світового туризму, 1980 р.).

3.3.6. Основні форми та зміст масової туристської роботи

Основними формами туристської роботи є: походи, подорожі, екскурсії, зльоти-змагання, заняття в секціях, організація туристських вечорів, виставок, туристських таборів.

Основною формою туристської роботи є організація навчально-тренувальної роботи в секції туризму чи клубі туристів. Кожна така секція або клуб об'єднує всіх, хто захоплюється туризмом або хоче прилучитися до нього. Вся робота туристських організацій будується за окремим планом, веде облік всієї проведеної з туризму роботи, перевіряється правильність і раціональність використання спортивного інвентарю, спорядження, устаткування.

Для створення туристського клубу необхідно перш за все мати добре підготовлений фізкультурний актив і відповідну матеріально-спортивну базу, спеціальну навчально-методичну і навчально-популярну літературу з туризму. Безпосереднє керівництво клубом здійснює правління, обране на загальних зборах (конференції) туристів відкритим голосуванням. Із складу правління вибирається голова, його заступник, секретар, керівники комісій. Клуб туристів працює за поточним квартальним, річним і перспективним планами, які затверджуються рішенням правління клубу і погоджуються з адміністрацією для фінансування окремих заходів.

В організаторській діяльності клубу важливо організувати і регулярно проводити облік за всіма напрямками туристської роботи, своєчасно і чітко заповнювати та правильно зберігати документи.

У кожній туристській секції (клуби) повинен бути організований облік маршрутів, маршрутних листів і іншої документації, що характеризує роботу секції.

У невеликих, а також недавно створених туристських секціях облік ведеться в журналах або просто в зошитах.

Організація туристських походів, подорожей неможлива без добре налагодженої пропаганди туризму: необхідно оформити туристський куточок, де можна побачити фотомонтажі з розповідями про проведені походи, отримати поради з організації екскурсій і подорожей, дізнатись про чергові туристські заходи. Дієвим засобом пропаганди туризму є туристські кінофільми і діафільми, зустрічі з бувалими туристами.

Однією з важливих форм активізації масової роботи з туризму є організація туристського табору і проведення в ньому регулярних цікавих заходів.

Туристські (стаціонарні) спортивні табори, табори праці і відпочинку залежно від призначення висувають на перший план туризм, спорт чи суспільно корисну працю, але завдання в них одні і ті ж самі: зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних якостей.

Кожна хвилина в житті табору повинна бути наповнена суспільно корисною працею, спортивними іграми, тренуваннями, змаганнями, купанням, прогулянками, екскурсіями, походами, краєзнавчою роботою, заняттями художньою самодіяльністю, зустрічами з цікавими людьми тощо.

Структура табірного самоуправління, права і обов'язки членів табору, посадових осіб, види заохочень і стягнень визначаються статутом, проект якого складається начальником табору спільно з активом. Потім цей проект обговорюється на зборах груп, на засіданні ради табору. Групові збори і члени ради вносять свої пропозиції, доповнення, зміни. Затверджується кожна стаття статуту на загальних зборах членів табору, який є вищим органом табірного

самоуправління.

Розробка і прийняття статуту здійснюється в період підготовки табору, що відбувається за таким же планом, як і підготовка подорожі. Насамперед підбирається місце розташування табору, потім укладається договір з установою, на території якої буде розташований табір. У договорі визначаються зобов'язання сторін, об'єкти роботи.

Усі, хто їде до табору, проходять медичний огляд і отримують дозвіл лікаря.

Начальник табору і вихователі для складання плану-графіку його роботи, а також розробки маршрутів походів і подорожей повинні вивчити район розташування табору.

В дотаборний період готується також матеріальна частина і складається кошторис фінансового забезпечення.

Нестаціонарні табори на відміну від стаціонарних туристських баз, які мають постійні будівлі і розраховані на прийом великих туристських загонів і груп, обладнуються за кілька днів.

Табори не дозволяється розбивати на ділянках, які охороняються законом, і на прилеглій до них місцевості. Не можна зрубувати живі дерева.

Приблизно за місяць до відкриття табору створюється штаб. До нього вибирається від 5 до 15 найбільш активних туристів. Розподіляються обов'язки заступника начальника табору (начальник табору призначається), завгоспа, санітара, фотографа і ін.

За тиждень до відкриття проводяться збори учасників табору, на яких висвітлюються основні питання, що стосуються всіх: щодо особистого і групового спорядженню, часу виходу, охорони природи тощо. Кожному керівнику групи видаються розпорядок дня, правила внутрішнього розпорядку в таборі, інші інструкції. Бажано зробити емблему табору. На ній повинні значитися рік і місце проведення табору. Заздалегідь готуються карти і схеми маршрутів, в тому числі для змагань з орієнтування (при групових стартах - на кожну команду, при одиночних - на кожного учасника). В обраному для табору місці розмічаються місця для палаток на кожну групу, місця вогнищ, смуги перешкод для вивчення туристської техніки. У табір вирушають, як правило, групами. Маршрут обирають якомога цікавіших. По прибутті на місце керівники груп здають начальнику табору рапорт. Групі виділяються місця для установки палаток і розташування вогнища. Починається влаштування табору.

Життям табору керує штаб. Начальник табору призначає чергових: старшого чергового по табору, його помічника, фанфариста, санітара.

Старший черговий відповідає за внутрішній розпорядок, забезпечення безпеки тих, хто йде в похід, стан всього табірного устаткування та спорядження, за головне вогнище. Відповідальними за медичну частину

можуть бути призначені лікар або медсестра, їх помічники – члени товариства Червоного Хреста, які пройшли необхідну підготовку. Лікар вибирає з матеріалів медичних оглядів дані про обмеження в навантаженнях для деяких учасників і повідомляє керівників групи. Лікар і санітари контролюють виконання режиму, дотримання санітарних вимог до сну, харчування, одягу, фізичних вправ, купання. Туристсько-екскурсійна робота є основним змістом роботи туристського спортивного табору. Туристи протягом перших кількох днів займаються з основними туристськими навичками, а решту днів зміни проводять у пішохідних, велосипедних, водних, гірських або комбінованих.

При правильному плануванні роботи табору туристи можуть виконувати не тільки нормативи на значок "Турист України", а й пройти програму підготовки туристського організатора або судді туристських змагань.

Планом культурно-виховної роботи в таборі передбачають перегляди кінофільмів, проведення вечорів самодіяльності, бесіди з актуальних питань індустрії туризму, культурного та політичного життя нашої країни тощо.

Велику увагу в таборі приділяють фізкультурно-спортивній роботі з туризму, це насамперед навчально-тренувальна робота в спортивних секціях та в секціях з різних видів туризму; проведення різноманітних змагань та конкурсів. Важливе значення в роботі табору мають організовані виходи на природу, де є можливість поповнити свої знання з краєзнавства; корисними будуть і бесіди про охорону природи та просто збирання грибів або ягід, риболовля тощо. Охорона природи туристами – важлива складова частина культури туризму, яка немислима без дотримання правил та норм поведінки мандрівників під час походу. Бажано, щоб туристи під час мандрівок дбайливо ставились до природних парків, ботанічних садів, дендраріїв.

Запитання для студентів:

1. Охарактеризуйте роль туризму у вихованні молоді.
2. Визначте основні форми та зміст масової туристської роботи.
3. Охарактеризуйте оздоровчо-прикладне значення туризму.
4. Визначте види туризму.

Література:

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навчальний посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
2. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. – К.: КУТЕП, 2003. – 73 с.

ПІСЛЯМОВА

Сучасний стан розвитку суспільства змінює характер праці і вимоги до розумових і фізичних можливостей людини, досконалість яких все більше стає необхідним. Різноманітні фізичні якості, придбані в процесі занять фізичною культурою та спортом, сприяють більш швидкому формуванню професійних навичок, підвищують працездатність.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі має багатофункціональні можливості формування у студентської молоді гармонійно розвиненої особистості. Реалізація завдань фізичного виховання здійснюється за такими напрямами: завершення формування цілісного організму юнаків і дівчат; забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів, визначеної заліковими вимогами навчальної програми з дисципліни "Фізичне виховання"; функціональне вдосконалення основних систем організму, розвиток фізичних якостей, що сприяють засвоєнню сучасного навчального процесу у вищих навчальних закладах; забезпечення фізичної і розумової працездатності; зміцнення і збереження здоров'я; прискорення адаптації випускників шкіл з навчальним процесом вищої школи; формування суспільної активності і організаторських навичок студентів вищих навчальних закладів.

Із позицій сьогодення роль фізичної культури та спорту, як найважливіших засобів підтримки здоров'я і високого рівня працездатності, постійно зростає. Систематичне виконання фізичних вправ позитивно змінює функції дихальної і серцево-судинної систем, сприяє зменшенню жирового прошарку і в цілому підвищує м'язову працездатність. Фізична культура та спорт сприяють формуванню фізичної активності студентської молоді.

Залучення всіх студентів до занять фізичними вправами, ліквідація зростаючої гіподинамії, забезпечення в навчального-виховному процесі вищих навчальних закладів належного обсягу і режиму рухової активності є основними завданнями фізичного виховання у взаємозв'язку з педагогікою вищої школи. У вирішенні цієї проблеми найважливіша роль належить залученню студентів старших курсів до регулярних занять фізичною культурою та спортом. При вирішенні цієї проблеми акцент слід робити на професійно-прикладну спрямованість фізичного виховання і на активізацію теоретичних основ фізичного виховання в його взаємозв'язку з іншими формами навчально-виховного процесу.

Звідси виникає важливість організації і проведення самодіяльних форм фізичного виховання в умовах студентського гуртожитку, в період навчально-виробничих практик. Тут важлива конкретизація фізкультурно-спортивної

діяльності суспільних організацій вищих навчальних закладів, перш за все, студентського профкому.

Функції фізичного виховання, як навчальної дисципліни, постійно розширюються. Випускники шкіл у вищих навчальних закладах зустрічаються з новими умовами життя і характером навчального процесу, багато хто зазнає труднощів в адаптації до них, фізичне виховання через навчальні і позанавчальні форми сприяє адаптації студентів до вищої школи. При цьому розв'язуються завдання компенсації існуючої фізичної і функціональної непідготовленості юнаків і дівчат, забезпечення потрібного рухового режиму, важливих для навчальної діяльності. Фізичне виховання з перших днів перебування молодої людини у вищій школі починає сприяти адаптації до оволодіння нею складною і різноплановою студентською діяльністю, підготовлює студента до майбутньої професійної праці. Відомо, що одним з головних критеріїв оцінки навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі є успішність студентів. Дослідженнями вчених показана позитивна роль занять фізичної культури та спорту в підвищенні успішності студентів вищих навчальних закладів.

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, володіє великими педагогічними можливостями, що обумовлює необхідність пошуку більш досконалих і масових форм підвищення ефективності професійної підготовки фахівців з використанням засобів фізичної культури та спорту. Глибокі соціально-економічні трансформації суспільства, розвиток економіки на ринкових засадах, поява ринку праці і зростання сектора освітніх послуг вимагає якісних змін у концептуальних засадах професійної підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців. Все це вимагає нових підходів до розробки змісту, форм і методів фізичного виховання майбутніх фахівців нової формації.

Список використаних джерел

1. Адамбеков К.И., Кульназароа А.К., Касымбекова С.И. Формирование основ физической культуры учащейся молодежи: Монография. – Алматы: Национальный научно-практический центр физической культуры, 2004. – 128 с.

2. Алькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 10-12.

3. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я: Пер. з рос. – К.: Здоров'я, 1990. – 168с.

4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.

6. Барабанов А.Г. Адаптация первокурсников в вузе физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №10. – С. 27-31.

7. Бизин В.П. Физическая подготовка студентов первого курса политехнических вузов / Бизин В.П., Гуменный В.С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2003. – № 2. – С. 85-93.

8. Билогур В.Е. Обоснование содержания теоретико-методического обеспечения физического воспитания студентов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 1. – С. 94-98.

9. Боген М.М. Спорт в постсоциалистическом обществе // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №10. – С. 4-10.

10. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

11. Валеологічна спрямованість фізичного виховання студентів як шлях його гуманізації [Електронний ресурс] / О.В. Зеленюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 25. – С. 29-34.

12. Вацеба О.М. Сучасна парадигма понять "фізична культура і спорт" // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №1. – С. 82-85.

13. Вацеба О.М., Петришин Ю.А. Проблеми сучасної теорії фізичного виховання і спорту як науки і навчальної дисципліни // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр.

/ За ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХДПУ, 2001. –№ 24. – С. 21-25.

14. Вивчення впливу занять з фізичного виховання на прискорення процесу адаптації першокурсників до умов ВНЗ [Електронний ресурс] / В.В. Затилкін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. –№ 14. – С. 42-48.

15. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 280 с.

16. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 2-8.

17. Власов Ю.П. Формула мужества. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

18. Вовк В.М. Адаптация и ее взаимоотношение с преемственностью физического воспитания средней и высшей школы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. – Харьков, 2001. – № 2. – С. 50-54.

19. Вовк В.М. Исследование категории "преемственность физического воспитания" на стыке средней и высшей школы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 1. – С. 62-72.

20. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учебное пособие. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 128 с.

21. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь формирования ее теории // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №5. – С. 59-62.

22. Выдрин В.М., Николаев Ю.М. Содержание, объем и структура понятия "физическая культура" // Теория и практика физической культуры. – 1974. – №9. – С. 8-10.

23. Галайдюк Н.А. Основные направления двигательной активности студентов, проживающих в зоне постчернобыльского влияния // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2003. – № 3. – С. 120-125.

24. Гапонов С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №3. – С. 131-136.

25. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання та спорт": Навчальний посібник. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.

26. Горбачева В.В. Самоопределение студента как новый ориентир высшей школы в подготовке специалиста // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №3. – С. 22-23.

27. Григорьев В.И. Неспециальное физкультурное образование студентов вузов Санкт-Петербурга как объект социально-педагогического исследования: антропологический, социально-педагогический и организационный аспекты // Проблемы физкультурного образования учащейся молодежи на рубеже XXI века: Сб. науч. тр. / Под ред. и.о. проф. В.И.Григорьева. – СПб.: СПБГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – С. 16-36.

28. Гуменный В.С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 7. – С. 63-72.

29. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: Донеччина, 1995. – 520 с.

30. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навчальний посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.

31. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990. – 104 с.

32. Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Бондаренко К.А., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53-56.

33. Жизнь в единении с природой. Система природного оздоровления учителя Иванова П.К. / Составитель: Шаблонова Т.А. – Кострома: ИПП "Кострома", 1990. – 32 с.

34. Закон України "Про фізичну культуру та спорт". – К.: ВППДКНТ, 1994. – 23 с.

35. Збільшення зацікавленості студентів у заняттях з фізичного виховання [Електронний ресурс] / Г. Цибіз, С. Мариненко, С. Васільєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 12. – С. 50-57.

36. Зеленюк О.В. Физическое воспитание в управлении состоянием здоровья студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 2. – С. 75-82.

37. Зотова Ф.Р., Чинкин А.С. К вопросу о современных тенденциях развития спорта // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №2. – С. 39-42.

38. Иванов Г.Д., Кульназаров А.К. Физическое воспитание студентов: Учебник: Алма-Ата, 2002. – 146 с.

39. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. – Мн.: Высшая школа, 1991.– 253 с.

40. Іванов Порфирій, про нього. Зберегти життя на землі. Природне оздоровлення людини за системою учителя Іванова: Матеріали науково-практичної конференції медичних і пед. працівників України, яка відбулась у Києві 24 жовтня 1992 року. – Дніпропетровськ, 1993. – 30 с.

41. Карпенчук Г.С. Теорія і методика виховання: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1997. – 304 с.

42. Концепція розвитку фізичного виховання студентів у вузах України 3-4 рівнів акредитації [Електронний ресурс] / А.В.Домашенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 53-57.

43. Коренберг В.Б. Твоя гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 56 с.

44. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: Лекція для студентів, аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання. – К.: НУФВС, 2001. – 25 с.

45. Круцевич Т.Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк. – 2002. – Т. 1. – С. 125-131.

46. Курдюков Б.Ф. Компьютерные программы в системе физической самоподготовки студентов ИФК // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. – Харьков, 2001. – № 1. – С. 39-42.

47. Леонтюк А.М. Физическая культура в современном обществе // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – 2001. – Вып. 40. – С. 131-132.

48. Лозова В.І., Троцко Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник. – Харків.: ОВС, 2002. – 400 с.

49. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 10-15.

50. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1 – С. 2-4.

51. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.

52 Методологічні аспекти визначення оздоровчої ефективності занять фізичним вихованням студентів [Електронний ресурс] / О.В.Зеленюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 27. – С. 70-73.

53. Місце фізичного виховання у житті студентів педагогічного вузу [Електронний ресурс] / О.Міщенко, Н.Шошура // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №6. – С. 39-44.

54. Місце фізичної культури в системі культурних цінностей [Електронний ресурс] / С.Варв'янський, О. Куц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №7. – С. 44-56.

55. Моделювання та контроль навчального процесу на заняттях з фізичного виховання молоді вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / О.В. Тимошенко, Л.М.Щербак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 15. – С. 16-20.

56. Нагорна А.М., Грузєва Т.С., Кульчицька Т.К. Сучасний стан здоров'я підлітків і молоді України та заходи щодо його збереження і покращання // Лікувальна справа. – 1998. – №7. – С. 177-181.

57. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 2-10.

58. Носкова С.А. Физическая культура и социализация личности студента // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 13-16.

59. Ноур А.М., Лєвін Р.Я., Ярошенко Г.Г. Актуальні проблеми удосконалення системи фізкультурної освіти в Україні // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції / За ред. В.І.Завацького, Ю.М.Шкребтія. – Київ-Луцьк: Вєже. – 1996. – С. 72-77.

60. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів [Електронний ресурс] / Л.П.Долженко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 19. – С. 23-30.

61. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Т.2. – С. 208-210.

62. Оптимізація фізичного виховання студентів та оцінка динаміки їх результатів [Електронний ресурс] / М.М.Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 5. – С. 92-96.

63. Петленко В.П. Валеология человека. Здоровье - любовь – красота: В 5 томах. Т.1. Валеология и мудрость здоровья. – Санкт-Петербург: Петроградский и К^0, 1996. – 304 с.

64. Пешкова Н.В. Педагогические условия реализации личностно развивающего подхода в физическом воспитании студентов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 13-15.

65. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Спорт – вечный двигатель, не мешайте ему работать на общество // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С. 16-20.

66. Подмазин С.И. Личностно-ориентированное образование: социально-философское исследование. – Запорожье: Просвіта, 2000. – 250 с.

67. Попов М.Д., Туров Б.Д., Васильченко С.С. Рівень фізичної активності студентів як умова мотивації до здорового способу життя // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України: Матеріали Третьої Всеукраїнської наукової студентської конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. – С. 18-21.

68. Рапопорт Л.А. Спорт в вузе: проблемы организации // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 16-18.

69. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Т.2. – Вип. 7. – С. 205-207.

70. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. – К.: КУТЕП, 2003. – 73 с.

71. Столяров В.И. Спорт и современная культура: методологический аспект // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 2-5.

72. Стрельцов В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 16-20.

73. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. (Рекомендовано науково-методичною Комісією з валеології НМР Міністерства освіти України до видання з грифом "Допущено Міністерством освіти України", протокол № 3 від 22.06.1999). – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 324 с.

74. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.

75. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичного виховання та валеології. – Запоріжжя: ЗДУ, 1998. – 72 с.

76. Сычов С.А. Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе обязательных занятий

// Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. – Харьков, 2001. – № 5. – С. 56-62.

77. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

78. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

79. Учитель Иванов. Жизнь и учение. / Бронников А.Ю., Быкова Н.М., Нечипоренко К.А., Хлестов В.Ф. – М.: РИФ "Глория", 1996. – 224 с.

80. Федоров В.В. Проблемы оздоровления студенческой молодежи в контексте вузовского образования // Здоровье и физические упражнения. – Тюмень: ТГУ, 2000. – С. 218-223.

81. Физическая культура студентов: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

82. Физическая культура. Теоретический курс: Учебное пособие / Давиденко Д.Н., Касимиро Андухар А.Х., Ананьев В.А. и др. – СПб.: НИИ Химии СПбГУ, 1999. – 250 с.

83. Физическое воспитание / Под ред. В.А.Головина. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.

84. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірєва, О.Вакуленко та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

85. Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентові України, Верховній раді України, кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). – К.: Державний інститут проблем сімї та молоді, 2003. – 250 с.

86. Фохтин В.Г. Атлетизм – дома (упражнения без снарядов): Вып. 3. – М.: Советский спорт, 1990. – 31 с.

87. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / Под ред. А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

88. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

89. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К, 1998. – 48 с.

90. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Додаток А
Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту

"ЗАТВЕРДЖЕНО"
Указом Президента України
від 28 вересня 2004 року №1148/2004

І. Загальні положення

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту (далі Доктрина) – це система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури та спорту в Україні на період до 2016 року з урахуванням стратегії розвитку держави та світового досвіду. Метою-Доктрини є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури та спорту на демократичних та гуманістичних засадах. В основу Доктрини покладено ідею задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою та спортом.

2. Фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини.

Спорт сприяє досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявленню резервних можливостей організму, формуванню патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави.

3. Держава реалізовує заходи, спрямовані на формування та дальше вдосконалення сфери фізичної культури та спорту. Важливим завданням є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я (передусім серед молоді) та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем.

Підлягає вдосконаленню система масового залучення дітей до початкових занять спортом, відбору найбільш обдарованих спортсменів та підвищення їхньої майстерності на етапах багаторічної підготовки, забезпечення належного рівня участі національних збірних команд у найпрестижніших світових змаганнях та проведення міжнародних, всеукраїнських спортивних заходів, створення розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд як для потреб спорту вищих досягнень, так і для потреб масового спорту. Необхідно усунути розбалансованість між обсягами підготовки та реальними потребами

підготовки та реальними потребами у фахівцях з фізичної культури та спорту, потребує вдосконалення кваліфікація кадрів. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури та спорту, прогнозування перспективних процесів.

II. Мета та завдання розвитку фізичної культури та спорту

4. Метою розвитку фізичної культури та спорту є:

- створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації;
- залучення до дитячо-юнацького та резервного спорту обдарованих осіб, створення умов для максимальної реалізації їхніх здібностей у спорті вищих досягнень, задоволення видовищних запитів населення, формування у громадян почуття гордості за свою країну, підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі.

5. Державна політика у сфері фізичної культури та спорту спрямовується на вирішення таких завдань:

- формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя;
- удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;
- удосконалення на науково обґрунтованих засадах системи дитячо-юнацького спорту;
- підвищення якості відбору обдарованих осіб до системи резервного спорту, створення умов для розвитку індивідуальних здібностей спортсменів на етапах багаторічної підготовки;
- удосконалення системи формування та підготовки національних збірних команд, передусім з олімпійських видів спорту;
- переорієнтування системи керівництва сферою фізичної культури та спорту на забезпечення поєднання зусиль організацій фізкультурно-спортивної спрямованості;
- сприяння поширенню клубної системи у сфері фізичної культури та спорту;
- будівництво за підтримки органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування сучасних спортивних споруд, належне їх обладнання

та використання;

- удосконалення економічних засад у сфері фізичної культури та спорту, запровадження ефективних моделей її кадрового, фінансового, матеріально-технічного і наукового, медичного та інформаційного забезпечення.

III. Фізичне виховання та масовий спорт (спорт для всіх) у формуванні здорового способу життя

6. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем.

Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам.

7. Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Першочергового значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті.

8. В основу вітчизняної системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є:

- розроблення та реалізація концепції сімейного активного дозвілля;
- удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти;
- реформування системи фізичної підготовки та масового спорту на підприємствах, в установах та організаціях;
- підвищення ефективності фізичної підготовки у Збройних Силах України, інших військових формуваннях та правоохоронних органах;

- стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, гарантування їх доступності та якості;
- створення умов для залучення до масового спорту інвалідів та соціально незахищених громадян;
- заохочення розвитку ветеранського руху у сфері фізичної культури та спорту;
- створення умов для розвитку дитячого спорту, захоплення всіх дітей системою короткочасного навчання основних елементів певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять;
- забезпечення органічного взаємозв`язку між фізичним вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень. Дітям, які засвоїли основи окремих видів спорту, слід надавати можливість використовувати ці навички протягом усього життя для оптимізації своєї рухової активності, а найбільш обдаровані повинні переходити в систему дитячо-юнацького і резервного спорту та спорту вищих досягнень. Громадянам, які в процесі багаторічної підготовки не досягли достатнього рівня для переходу на наступний етап спортивного вдосконалення, мають створювати умови для повноцінного використання їхнього потенціалу у масовому спорті.

IV. Спорт вищих досягнень. Резервний спорт. Дитячо-юнацький спорт

10. Держава сприяє дальшому розвитку олімпійського, параолімпійського, дефлімпійського спорту, а також тих видів спорту, які не входять до програм Олімпійських, Параолімпійських, Дефлімпійських ігор та професіонального спорту. Основу розвитку спорту вищих досягнень становить система централізованої підготовки спортсменів, яка поступово наповнюється сучасними формами та технологіями. З цією метою здійснюється активне співробітництво з відповідними організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, надається підтримка для забезпечення ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Водночас вживаються заходи до запобігання розвиткові в Україні видів спорту, пов'язаних з антигуманними проявами.

11. Одним з головних напрямів державної політики у сфері фізичної культури та спорту є розвиток олімпійського, параолімпійського та дефлімпійського спорту. Держава на основі принципу пріоритетності здійснює заходи з фінансового, кадрового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення підготовки українських спортсменів до участі в Олімпійських, Параолімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх студентських іграх, чемпіонатах світу, Європи та

інших офіційних міжнародних змаганнях. Органи виконавчої влади заохочують діяльність федерацій із зазначених видів спорту в реалізації їх статутних завдань.

12. Розвиток видів спорту, які не входять до програм Олімпійських, Параолімпійських та Дефлімпійських ігор, забезпечується, як правило, зусиллями спортивних федерацій (асоціацій, спілок, об'єднань тощо), які мають державну підтримку.

13. Держава створює умови для дальшого розвитку професіонального спорту на комерційних засадах.

14. Національні збірні команди України формуються за спортивним принципом з числа спортсменів, які мають високу міжнародну конкурентоспроможність у відповідних видах спорту. Підготовка таких спортсменів здійснюється в центрах олімпійської, параолімпійської та дефлімпійської підготовки, школах вищої спортивної майстерності з урахуванням особливостей багаторічного вдосконалення їх спортивної майстерності.

15. Система резервного спорту забезпечує підготовку спортсменів, які закінчили спортивні школи і мають реальні можливості для досягнення високих результатів міжнародного рівня та успішної участі у Всесвітніх студентських іграх. Ця система об'єднує спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, спортивні команди міністерств та інших центральних органів виконавчої влади, Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва і Севастополя, а також товариств, федерацій.

16. Система дитячо-юнацького спорту об'єднує спортивні школи всіх типів, що забезпечують відбір обдарованих осіб із системи дитячого спорту, поступову спеціалізацію юних спортсменів, які мають високий рівень підготовленості, для участі в європейських та всесвітніх спортивних змаганнях дітей та школярів, а також для дальшого переходу в систему резервного спорту.

17. Держава забезпечує розвиток, фінансову та матеріально-технічну підтримку мережі сучасних спортивних споруд з метою здійснення високоякісного навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів, використання спортсменами необхідного спортивного обладнання та екіпіровки, сприяє вдосконаленню системи підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів вищого рівня, застосуванню повітніх педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів, науково обґрунтованих технологій підвищення ефективності діяльності спортсменів.

V. Економічна діяльність у сфері фізичної культури та спорту

18. Економічна діяльність у сфері фізичної культури та спорту спрямовується на задоволення зростаючих потреб населення у фізкультурно-спортивних послугах високої якості, сприяє зростанню ділової активності фізкультурно-спортивних організацій, гармонізації їх економічних відносин з іншими суб'єктами господарювання.

19. Майно суб'єктів господарювання у сфері фізичної культури та спорту формується за рахунок грошових та майнових внесків засновників, доходів, одержаних від надання фізкультурно-спортивних послуг та провадження інших видів господарської діяльності, доходів від цінних паперів, кредитів банків та інших кредиторів, коштів державного та місцевих бюджетів, грантів, коштів громадських і благодійних організацій.

20. В Україні закладається тенденція поступового наближення обсягів видатків на фізичну культуру та спорт, які здійснюються з державного і місцевих бюджетів, до рівня середніх європейських показників. Видатки з бюджетів усіх рівнів спрямовуються передусім на:

- забезпечення фізичного виховання на сучасному рівні у державних і комунальних навчальних закладах;
- забезпечення діяльності спортивних шкіл, інших суб'єктів державного сектору;
- підготовку за державним замовленням фахівців у вищих навчальних закладах за напрямом "Фізична культура та спорт" та підвищення їх кваліфікації;
- проведення фундаментальних та прикладних наукових досліджень з проблем фізичного виховання і спорту;
- створення мережі сучасних спортивних споруд, модернізацію баз олімпійської, параолімпійської та дефлімпійської підготовки відповідно до міжнародних стандартів;
- забезпечення підготовки та участі збірних команд України в Олімпійських, Параолімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх студентських іграх та інших міжнародних змаганнях, проведення спортивних заходів;
- соціальну рекламу рухової активності як чинника здорового способу життя, інформаційно-просвітницьку діяльність;
- надання на конкурсних засадах фінансової допомоги організаціям сфери фізичної культури та спорту для проведення спортивних заходів, реалізації відповідних програм та проектів;
- компенсацію витрат спортивним спорудам за їх пільгове використання певними групами населення;
- міжнародну діяльність у сфері фізичної культури та спорту.

21. З урахуванням світової практики суб'єктам господарської діяльності у сфері фізичної культури та спорту можуть надаватися в установленому порядку інвестиційні, податкові, митні та інші переваги. З метою захисту прав споживачів фізкультурно-спортивних послуг держава використовує відповідні механізми ліцензування, сертифікації та стандартизації. Позабюджетне фінансування сфери фізичної культури та спорту здійснюється за рахунок впровадження державних спортивних лотерей, заохочення спонсорів тощо. Учасники професіонального спорту здійснюють економічну діяльність згідно з вимогами, що визначаються міжнародними спортивними організаціями, та відповідно до законодавства України.

VI. Забезпечення розвитку фізичної культури та спорту

22. Кадрова політика у сфері фізичної культури та спорту базується на використанні науково обґрунтованих підходів до прогнозування та задоволення реальних потреб суспільства у відповідних фахівцях (як за кількістю, так і за якістю підготовки), підвищення рівня захисту їх інтересів, удосконалення системи морального і матеріального стимулювання, нормування та оплати праці, посилення особистої відповідальності за кінцевий результат діяльності. Забезпечення високої професійності таких фахівців стимулюється шляхом проведення їх періодичної атестації. Визначальними чинниками у доборі кадрів є фаховий рівень, досвід роботи та вміння працювати в нових соціально-економічних умовах. У сфері фізичної культури та спорту систематично оновлюється нормативна база з питань класифікації професій.

23.Кадрове забезпечення розвитку фізичної культури та спорту включає систему безперервної освіти, яка передбачає професійну орієнтацію, підготовку, підвищення кваліфікації та перепідготовку кадрів. Держава шляхом стандартизації освіти встановлює взаємопогоджені вимоги до змісту, обсягу та якості вищої освіти, що визначаються загальною метою освітньої і професійної підготовки кадрів для сфери фізичної культури та спорту. Для ефективного використання фінансових ресурсів та забезпечення конкурентоспроможності на ринку праці фахівців з фізичної культури і спорту держава здійснює оптимізацію мережі вищих навчальних закладів, де проводиться підготовка таких фахівців.

24. У матеріально-технічному забезпеченні сфери фізичної культури та спорту пріоритети мають надаватися формуванню розгалуженої мережі сучасних спортивних споруд з урахуванням запитів різних соціальних, професійних, демографічних груп населення, їх інтересів та рівня спортивної підготовленості. Держава вдосконалює соціальні та будівельні стандарти і

нормативи відповідно до вимог міжнародних спортивних організацій та з метою забезпечення охорони довкілля, здійснює контроль за їх додержанням.

За рахунок модернізації промисловості внутрішній ринок наповнюється конкурентоспроможною вітчизняною продукцією спортивного призначення. Держава створює привабливі економічні умови для залучення приватних інвестицій у розвиток матеріально-технічної бази сфери фізичної культури та спорту.

25. Організація наукових досліджень у межах наукової галузі "Фізичне виховання та спорт" спрямовується на розв'язання актуальних фундаментальних та прикладних наукових проблем і впровадження результатів роботи науковців у практику. Держава сприяє забезпеченню сучасною апаратурою і обладнанням галузевих наукових установ, у тому числі проблемних лабораторій, які діють на базі вищих навчальних закладів та організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, створює умови для формування вітчизняних наукових шкіл, підвищує вимоги до підготовки і раціонального використання наукових кадрів. У сфері фізичної культури та спорту широко впроваджуються інформаційно-комунікаційні технології.

26. Діяльність служби спортивної медицини спрямовується на вдосконалення методик діагностики, лікування, профілактики травм і захворювань спортсменів, підвищення ефективності функціонування їх організму в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності, на посилення боротьби із застосуванням допінгу в спорті. Держава вдосконалює систему підготовки, атестації та підвищення кваліфікації лікарів із спортивної медицини на основі поєднання фундаментальних і прикладних медичних знань, теорії та методики фізичної культури та спорту.

Створюються умови для широкого використання можливостей фізичної реабілітації у медицині та спорті для всіх. Забезпечується раціональне використання фахівців з фізичної реабілітації.

27. Держава сприяє формуванню позитивної громадської думки щодо впливу фізичної культури та спорту на розвиток суспільства в цілому та кожної людини зокрема. Використовуються інформаційні технології та відповідний моніторинг для підвищення уваги громалськості до сфери фізичної культури та спорту, формування позитивного іміджу фізкультурно-спортивних організацій.

Створюються сприятливі умови для усвідомлення громадськістю значення і можливостей фізичної культури у розв'язанні соціально-економічних проблем.

VII. Міжнародна діяльність у сфері фізичної культури та спорту

28. Міжнародна діяльність у сфері фізичної культури та спорту базується

на засадах зовнішньої політики України. Пріоритетним напрямом роботи на міжнародній арені залишається зміцнення зв'язків з провідними міжнародними спортивними організаціями, іноземними державами.

Вдосконалюється договірна база та підвищується ефективність міжнародного співробітництва шляхом зміцнення контактів у межах міждержавних, міжурядових та міжвідомчих угод. Підтримується входження України до міжнародних спортивних організацій та продовження діяльності в організаціях, у яких країна вже представлена. Проводиться аналіз ефективності співробітництва та визначення дієвого механізму впровадження в Україні міжнародних програм, досвіду роботи іноземних держав з розвитку фізичної культури та спорту. Розвиваються прикордонні (місцеві) зв'язки, налагоджується робота з українською діаспорою.

29. Європейська інтеграція України передбачає приєднання до конвенцій Ради Європи, які стосуються розвитку спорту. Держава здійснює заходи, спрямовані на підвищення ефективності виконання вимог зазначених конвенцій.

30. Розвиток міжнародних зв'язків забезпечується також на рівні відповідних підрозділів місцевих органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, всеукраїнських спортивних федерацій, спілок, товариств, спортивних клубів та інших суб'єктів. Основною формою цієї роботи є укладення угод про двостороннє спортивне співробітництво з аналогічними структурами в інших державах, організацію навчання та підвищення кваліфікації фахівців, проведення міжнародних молодіжно-спортивних обмінів, турнірів, матчевих зустрічей з різних видів спорту, розроблення спільних проектів та їх реалізація.

VIII. Очікувані результати

31. Реалізація Доктрини надасть змогу забезпечити перехід до нової, гуманістичної моделі розвитку фізичної культури та спорту, в центрі уваги якої інтереси, потреби та мотиви конкретної людини, що сприятиме соціальній активності громадян. Підвищиться доступність, якість та різноманітність форм оздоровчих, рекреаційних, реабілітаційних та спортивних послуг для різних соціальних верств населення. Зросте конкурентоспроможність українського спорту, що сприятиме утвердженню патріотичних почуттів у громадян та підвищенню міжнародного авторитету держави.

Додаток Б
Визначення рівня фізичного стану та фізичного здоров'я студента (ки) вищого начального закладу

ЧАСТИНА І

Розрахувати рівень фізичного стану (за методикою Пирогової О.А, 1985 р.) для студента___ курсу факультету _____

П.І.Б. _____
Стать_____Вік_____
Маса тіла_____Зріст_____
$АД_с$_____
$АД_д$_____ ЧСС(за 1 хв.)_____

$$РФС = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АД_{ср} - 2,7 \times вік + 0,28 \times масу\ тіла}{350 - 2,6 \times вік + 0,21 \times зріст}$$

$$РФС = _____$$

$$АД_{ср} = \frac{АД_с - АД_д}{3} + АД_д; \quad АД_{ср} = _____ =$$

Таблиця 1

Оцінка фізичного стану

Рівень фізичного стану	Значення РФС для жінок	Значення РФС для чоловіків
Низький	Менше 0,275	менше 0,375
Нижче середнього	0,375	0,376-0,525
Середній	0376-0,525	0,525-0,625
Вище за середній	0,525-0,625	0,626-0,825
Високий	Більше 0,625	більше 0,825

ВИСНОВОК: Мій особистий рівень фізичного стану_____

ЧАСТИНА 2

Розрахувати оцінку рівня фізичного здоров'я (за методикою Апанасенко Г.Л., 1988 р.) для студента__курсу факультету _____

Оцінка отриманих показників

1. маса тіла (г)
   ---------- = ---------- =
   зріст (см)

Бали:

2. ЖЄЛ ($см^3$)
   ---------- = ---------- =
   маса тіла (кг)

Бали:

3. Динамометрія правої кисті х 100
   ---------- = ---------- =
   маса тіла (кг)

Бали:

4. ЧСС х $АД_с$
   ---------- = ---------- =
   100

Бали:

5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек.

Бали:

6. Сума балів:

ВИСНОВОК: Мій особистий рівень фізичного здоров'я_____

ЕКСПРЕС-СИСТЕМА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
(за методикою Апанасенко Г.Л., 1988 р.)

ПОКАЗНИКИ	ЧОЛОВІКИ					ЖІНКИ				
Рівень фізичного стану	1 Н	2 НС	3 С	4 ВР	5 У	1 Н	2 НС	3 С	4 ВР	5 В
Маса тіла (г) / зріст (см)	>501	451-500	<450	-	-	>451	351-450	< 350	-	-
Бали	-2	-1	0	-	-	-2	-1	0	-	-
ЖЄЛ ($см^3$) / Маса тіла (кг)	<50	51-55	56-60	61-63	>66	<40	41-45	46-50	51-56	>56
Бали	0	1	2	4	5	0	1	2	4	5
Динамометрія х 100 / маса тіла (кг)	<60	61-65	66-70	70-80	>80	<40	41-50	51-55	56-60	<60
Бали	0	1	2	3	4	0	1	2	4	5
ЧСС х $АД_с$ / 100	>111	95-110	85-94	70-84	<69	>111	95-100	85-94	70-84	<69
Бали	-2	0	2	3	4	-2	0	2	3	4
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек.	3	2-3	1,3-1,5	1,0-1,29	0,99	>3	2-3	1,3-1,5	1-1,5	0,99
Бали	-2	1	3	5	7	-2	1	3	5	7
Сума балів	<4	5-9	10-13	14-16	17-21	<4	5-9	10-13	14-16	17-21

ВИСНОВКИ:

Додаток В

Організація охорони праці при проведенні навчальних занять з фізичного виховання, туризму та спортивно-масових заходів у вищих навчальних закладах

Інструкція № 1.

Вказівки
щодо попередження травм і нещасних випадків

На заняттях з фізичного виховання, секційних заняттях і при проведенні спортивних заходів у навчальних закладах іноді мають місце окремі випадки травматизму і нещасні випадки, що викликають тимчасову непрацездатність студентів і невідвідування ними занять.

Основними причинами травматизму і нещасних випадків є:

1. Недостатня підготовка інструкторів і викладачів фізичного виховання до проведення занять.
2. Порушення правил організації і проведення занять з фізичної підготовки, відсутність належної дисципліни на заняттях, тренуваннях і змаганнях.
3. Недостатня підготовленість студентів до виконання складних і важких вправ.
4. Відсутність належного контролю за заняттями з фізичного виховання з боку лікарів навчальних закладів.
5. Непідготовленість місць занять, користування спортивним інвентарем і устаткуванням без належної перевірки його технічного стану.

З метою попередження травм і нещасних випадків із студентами під час занять і змагань слід керуватися наступними вказівками.

Поради і вказівки для викладачів, інструкторів фізичного виховання, туризму і медичних працівників:

1. Відповідальність за травматичні і нещасні випадки під час занять і змагань, що проводяться у навчальних закладах, несе інструктор і викладач фізичного виховання.
2. Персональна відповідальність за створення умов, що виключають нещасні випадки із студентами під час купального сезону, покладається на керівників і викладачів фізичного виховання.
3. Інструктори і викладачі фізичного виховання зобов'язані:

• систематично працювати над підвищенням своїх знань в галузі фізичного виховання, удосконалюватися в техніці показу вправ, в умілому використанні страховки і допомоги під час занять;

- вивчати із студентами правила попередження травматичних і нещасних випадків на заняттях з фізичного виховання.
- особисто вивчити і оволодіти практично правилами надання першої медичної допомоги при нещасних і травматичних випадках.

Примітка. При вивихах не проводити самостійно вправлення, а зафіксувати пов'язкою пошкоджену кінцівку, надавши їй зручне середньо фізіологічне положення.

У разі втрати свідомості необхідно забезпечити доступ свіжого повітря до постраждалого, спрснути його водою і дати понюхати нашатирного спирту.

При травмах голови або хребта потерпілого слід покласти і заборонити йому рухатися. За наявності пошкодження шкіри на рану необхідно накласти стерильну пов'язку; при кровотечі – тиснуту пов'язку;

- готувати з фізкультурного активу студентів інструкторів – громадських діячів з гімнастики, плавання, легкої атлетики, лиж (з розрахунку одного – двох людей на навчальну групу), забезпечити вивчення ними прийомів страховки і допомоги при виконанні вправ;
- мати робочий план і конспект занять, що проводяться, складені з урахуванням вікових і статевих особливостей, а також стану фізичної підготовленості і здоров'я студентів;
- перевіряти перед початком занять готовність місць занять, справність спортивного інвентарю і устаткування;
- застосовувати на заняттях фізичного виховання, масових прогулянках і змаганнях на лижах і ковзанах застережливі заходи проти обмороження;
- забезпечувати хорошу дисципліну при проведенні навчальних занять, секційних занять і змагань;
- проводити на початку практичних занять і перед виступами на змаганнях підготовчу гімнастику і пробіжки (розминку), що сприяють підготовці організму до виконання складніших вправ і оберігають зв'язки, м'язи від розтягувань і розривів. До складних вправ переходити після засвоєння простих елементів;
- під час проведення тренувань, змагань, товариських зустрічей зі спортивних ігор рішуче викорінювати грубість гравців. Стежити в процесі занять за студентами і при настанні яскраво вираженого стомлення (блідість, млявість) припинити виконання вправ або зменшити навантаження;
- суворо дотримуватися правил організації і проведення навчальних занять, тренувань, змагань і забезпечувати чергування медичного персоналу;
- суворо керуватися даними медичного огляду і не допускати випадків участі в змаганнях студентів, недостатньо підготовлених і без дозволу лікаря;

- за місяць до початку купального сезону затверджувати на навчально-методичних зборах вузу план підготовки до нього;
- не проводити із студентами занять після 23 годин;
- не давати дівчатам сильного навантаження в менструальний період (біг, стрибки, лазіння, вправи з снарядами і на снарядах, ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання);
- у місцях занять фізичними вправами (в гімнастичному залі, на спортивному майданчику, водній станції, лижній базі) вивішувати правила для попередження травматичних і нещасних випадків та правила внутрішнього розпорядку;
- мати аптечку з необхідними медикаментами і засобами для надання першої допомоги;
- у місцях занять забезпечувати належну чистоту і порядок відповідно до санітарно – гігієнічних вимог.

У місцях занять, крім того, слід дотримуватися наступних умов і порядку.

У гімнастичному залі:

1. Температура повинна бути 12 – 16 градусів.
2. Гімнастичні мати і килими для боротьби слід тримати в повній справності і чистоті.
3. Обов'язково перевіряти інвентар і снаряди перед кожним заняттям і негайно усувати несправності; особливу увагу звертати на кріплення снарядів – щаблин, жердин, канатів, кілець та інше. Не вживати при установці щаблини щяхів і гострих предметів; штирі повинні бути тупими і направлені кінцями вони від щаблини.
4. При заняттях на снарядах обов'язково використовувати мати (або пристосовані матраци). Гімнастичні мати треба класти в тому місці, де при перекакуваннях студенти приземлятимуться, і там, де при виконанні вправ можливі падіння.
5. Видаляти всі сторонні предмети, які можуть перешкоджати виконанню вправ.

На спортивному майданчику:

1. Не допускати перевантаження спортивних майданчиків з метою попередження зіткнень і пов'язаних з ними травм.
2. Поверхня майданчика повинна бути рівною і чистою; стовпи, коли і інші предмети повинні бути віддалені від прикордонної лінії не менш ніж на 1 м (від прикордонної лінії футбольного поля не менш ніж на 2 м).
3. Наповнювати ями для стрибків чистим піском або тирсою (без чурок і трісок) до рівня поверхні майданчика, перед заняттями пісок скопувати, тирсу розпушувати і зрівнювати граблями, граблі своєчасно (до стрибків)

прибирати убік і класти зубами вниз; ями повинні мати розміри: довжину 6 м, ширину 3 м та глибину 40 – 50 см.

4. Дотримувати при стрибках потоком достатні інтервали, щоб уникнути зіткнень.

5. Ретельно перевіряти перед заняттями справність легкоатлетичних снарядів (жердини для стрибків не повинні мати тріщин, диски для метань не повинні мати щербин по краях, кріплення молота повинні бути міцними).

6. Проводити метання гранати, списа, молота, диска тільки на такій ділянці майданчика, де, безумовно, буде забезпечена повна безпека як для глядачів, так і для тих, що займаються (що змагаються). Групи при метанні диска, гранати не повинні, як правило, розташовуватися один проти одного.

7. При температурі повітря нижче 16 градусів і при вітрі більше 4 балів студенти повинні бути в теплих костюмах.

У місцях занять для плавання і купання:

До купання, плавання необхідно поставитися з ще більшою обережністю і обачністю, оскільки, крім температурного впливу води, великого фізичного навантаження на організм, плавання має сильну дію на психіку людини (особливо на тих, хто не вміє плавати і боїться води).

1. Дозволяти починати купання чи плавання при температурі води не нижче 18 – 20 градусів з перебуванням у воді перші дні до 5 хвилин.

2. Підготувати місця для плавання і купання студентів до початку купального сезону і забезпечити їх всіма необхідними рятувальними засобами (рятівні круги, човни, мотузки, жердини); місця для купання студентів (на річці, озері, біля берега моря) відводити після дослідження глибини і стану дна.

Примітка. Місце для купання повинно бути неглибоким, з чистим і пологим дном, без уступів, ям, обривів, каміння, мула, водяних рослин і обгороджено спеціальними покажчиками (поплавцями) забороненої зони з написом: "За лінію не плавати". Для тих, хто не вміє плавати, виділяти в межах загального водного поля спеціально обгороджене місце (глибина не більше 1,2 м) з ясно видимим написом на березі: "Для тих, хто не вміє плавати".

3. Вивішувати на літній сезон в кожному вузі і місцях купання витяги з правил для тих, що купаються.

4. Встановлювати обов'язкове чергування працівників навчального закладу, що вміють плавати: інструкторів, викладачів фізичного виховання, майстрів і вихователів.

5. Не допускати проведення плавання без наявності рятувального інвентарю; суворо, стежити, щоб на плотах або сходах у воду не було тріщин, не виступали цвяхи.

6. Під час масового купання забороняти навчання студентів плаванню за наявності одного інструктора.

Примітка. Крім використовування підготовлених інструкторів громадських діячів з плавання, інструктор фізичного виховання повинен підбирати собі помічників з майстрів, викладачів і активу старших студентів, що вміють добре плавати.

7. Допускати при проведенні масового купання або плавання вхід у воду тільки з дозволу викладача; вхід у воду проводити організовано, невеликими групами (до 10 чоловік)і враховувати число студентів, що увійшли і вийшли з води.

8. Дозволяти стрибки у воду з вежі тільки в суворій послідовності; стежити, щоб плавці не підпливали до вежі ближче 10 м, глибина водоймища біля вежі повинна бути не менше 3,5 м. Забороняти пірнання на час і відстань.

9. При проведенні екскурсій, заміських прогулянок і туристських походів необхідно завчасно встановлювати місця для купання студентів і вживати необхідних заходів обережності.

При заняттях на катку:

1. Товщина льоду на природному водоймищі повинна бути не менш як 25 см, лід на наливному катку повинен мати достатню товщину, щоб на ньому не видавалися горби землі, каміння.

2. Лід повинен мати гладку поверхню (без вибоїн, тріщин, виступів). Дефекти, що з'являються, необхідно своєчасно усувати.

3. Проводити катання по біговій доріжці тільки в одну сторону (проти годинникової стрілки).

4. Забороняти видавати для катання на ковзанах не просушені черевики.

5. При температурі нижче 20 градусів тренування дозволяється тільки інструктором або викладачем.

При проведенні занять з лижної підготовки:

1. На початку заняття з лижної підготовки шишикувати групу і перевірити за списком, потім перевірити правильність підгонки лиж і кріплень.

2. Пояснення змісту заняття з лижної підготовки в холодну погоду проводити в приміщенні лижної бази, в теплу безвітряну погоду – на повітрі.

3. Після занять, особливо у відлигу, взуття повинно бути обов'язково добре просушене. Для просушування взуття (лижні черевики) ставиться на полиці, кожна пара – на своє місце, відповідне номеру черевика.

4. При пересуванні по дистанції виділяти головних і замикаючих колону, які знають дистанцію і місцевість.

5. Усі спуски з гір заздалегідь повинен випробувати викладач, що йде в голові колони; лише переконавшись в безпеці, можна дозволити спуск всій групі.

6. Усі поломки, несправності, пошкодження в кріпленнях, лижних палицях, взутті і лижах негайно усувати, щоб забезпечити своєчасне проведення подальших занять.

7. При температурі нижчі 20 градусів самостійні заняття і тренування забороняються.

8. Після занять необхідно перевірити, чи всі студенти прибули на базу; у випадку, коли після закінчення певного часу (залежно від дистанції) один або декілька чоловік з групи не з'явилися на лижну базу, необхідно організувати розшук, виділивши для цієї мети кращих лижників на чолі з викладачем.

Правила для студентів:

1. На заняттях з фізичного виховання суворо виконуйте вказівки викладача.

2. Фізичними вправами, спортом займайтеся в спортивному костюмі, що не утруднює рух. При заняттях в повсякденній формі не тримайте в кишенях ніяких колючих або ріжучих предметів.

3. При виконанні фізичних вправ не затримуйте дихання. Дихайте рівно і спокійно, і через ніс.

4. Перш ніж виконувати вправу, яка вимагає великої різкості і сили, виконайте декілька підготовчих вправ.

5. Під час занять, спортивних тренувань і змагань бинтуйте суглоби, що піддавалися раніше розтягуванням. Пам'ятайте, що серйозні пошкодження суглобів, розтягування і розриви зв'язок і м'язів при недостатньо серйозному лікуванні, можуть призвести до інвалідності.

6. На заняттях, і, особливо при виконанні вправ на снарядах, будьте зосереджені: не смійтеся і не розмовляйте.

7. Дотримуйтеся дисципліни, зупиняйте товаришів, які її порушують.

8. При появі болю в м'язах застосовуйте самомасаж.

9. Однією з ознак перевантажень на тренуваннях є зменшення ваги. Пам'ятайте, правильне спортивне тренування супроводжується добрим апетитом і сном, гарним самопочуттям і викликає інтерес до занять.

10. При сильному стомленні сповістіть про це викладача.

11. Не займайтеся при нездужанні і підвищеній температурі, а після перенесених хвороб отримайте дозвіл на заняття у лікаря і викладача.

12. Не займайтеся на не підготовлених для занять місцях і не користуйтеся несправним устаткуванням та інвентарем.

13. Не займайтеся безпосередньо після їжі.

14. Коротко стрижіть нігті.

15. Після занять обливайтеся водою до пояса, приймайте душ або купайтеся. Систематичне гартування організму сонцем, повітрям і водою зміцнює фізичний стан людини і оберігає її від простудних захворювань.

На заняттях з гімнастики:

1. Займайтеся на гімнастичних снарядах тільки з викладачем або його помічником.

2. Зіскакування з гімнастичного снаряда проводиться тільки на гімнастичний мат. При укладанні матів стежте, щоб їх поверхня була рівною.

3. При вправах, що виконуються потоком (одна людина за іншою), витримуйте достатні інтервали.

4. При виконанні стрибків і зіскакувань зі снаряду приземляйтеся м'яко на носки, пружинисто сідаючи.

5. Не виконуйте без страховки складні вправи і навіть окремі елементи вправ.

6. Пам'ятайте, що при виконанні вправ на гімнастичних снарядах безпека багато в чому залежить від справності цих снарядів.

7. Регулярно очищуйте робочу поверхню щаблини, яка повинна бути гладкою і без іржі.

8. Не виконуйте вправ з пітними руками і на забруднених снарядах.

9. При заняттях на паралельних брусах ширину жердин встановлюйте залежно від ширини плечей. Ширина жердин повинна дорівнювати приблизно довжині вашого передпліччя.

10. При появі під час занять болю в руках, почервоніння шкіри або при появі на долонях потертостей (водяних міхурів) припиніть заняття і зверніться за радою і допомогою до лікаря, медичної сестри.

11. Не стійте близько до снаряда при виконанні вправ тими, хто вчиться.

12. Будьте уважні при пересуванні і установці гімнастичних снарядів.

13. Змінюючи висоту брусів, послабте гвинти і піднімайте жердину. висувайте ніжки у прижкових снарядів по черзі з кожного боку, заздалегідь нахиливши снаряд.

На заняттях з легкої атлетики:

1. Не стрибайте до не скопаної ями.

2. Перед метанням гранати, диска, списа, молота подивіться, чи немає людей у напрямі метання.

3. Не тренуйтеся на мокрій, слизькій доріжці, майданчику.

На заняттях з лижної підготовки.

1. Одержавши лижі, перевірте справність їх і палиць, підженіть кріплення лиж до черевиків в приміщенні бази.

2. Перед заняттями з лижної підготовки при морозі нижче 10 градусів або сильному вітрі надіньте труси або плавки, шерстяні шкарпетки або оберніть ступні ніг папером, вуха закрийте навушниками, на руки обов'язково надіньте рукавички.

3. Стежте за товаришами і при появі ознак обмороження (побіління шкіри) доставте постраждалого в тепле приміщення і розітріть поверхню тіла поряд з обмороженим місцем до рожевого, після чого також злегка розітріть обморожене місце.

4. Щоб уникнути потертостей, не ходіть на лижах в тісному або вільному взутті. Відчувши біль, послабте лижні кріплення і, попередивши викладача, прямуйте на базу.

5. Якщо під час занять (змагань) за яких-небудь причин ви зійшли з дистанції, обов'язково попередьте викладача, суддівську колегію.

6. Слухайте уважно пояснення викладача, дотримуйте інтервал в 3-4 м при русі на лижах на дистанції в 10 м – при спусках з гір.

7. При спусках не виставляйте лижні палиці вперед, не зупиняйтеся біля підніжжя гори.

Пам'ятайте, що слідом за вами спускаються товариші. При падінні розслабтеся і підніміться після припинення ковзання по схилу.

8. Ретельно зберігайте лижі від поломки, від тертя об не покриту снігом землю і лід, не ударяйте лижі об каміння, рейки.

9. При поломці і псуванні лижного спорядження і неможливості полагодити його в дорозі попередьте викладача і рухайтеся до лижної бази або найближчого населеного пункту.

10. Стрибати з лижного трампліну можна тільки на спеціальних прижкових або гірських лижах.

11. Після закінчення занять лижі, взуття, лижний костюм та інші речі ретельно очистіть від снігу. Не збивайте з лиж сніг ударами одне об одну.

12. Занісши лижі в приміщення, поставте їх в піраміду, а палиці – на спеціально відведене для них місце наконечником донизу.

Якщо немає лижних стелажів, скріпляйте лижі (склавши їх одна до одної ковзними поверхнями) в п'яті і шийці загисками або зв'яжіть їх, між ковзними поверхнями лиж вставте розпірку розміром 10 х 5 см і товщиною в 2-3 см. Скріпивши лижі, поставте їх носочками вгору на місце, відведене для їх зберігання.

13. Лижні черевики витріть до суха та здайте викладачу.

14. При вході на лижну базу витріть ноги, попередньо очистивши їх від снігу.

При заняттях на ковзанах:

1. Підбирайте взуття за розміром ноги і стежте, щоб вона була суха.
2. Надягайте сухі шкарпетки, ступні ніг обгорніть газетним папером.
3. Систематично наточуйте ковзани і стежте за міцним прикріпленням їх до черевиків.
4. Не катайтеся без рукавичок.
5. На катках загального користування, щоб уникнути зіткнень, катайтеся тільки проти годинникової стрілки.
6. При лютому морозі відкриті частини тіла мастіть жиром.

На заняттях спортивними іграми:

1. Підбирайте за розміром і правильно шнуруйте взуття.
2. Стежте, щоб на підошві взуття не виступали цвяхи як всередині, так і зовні.
3. З метою уникнення розтягувань і розривів зв'язок бинтуйте гомілковостопні суглоби.
4. Граючи у футбол або хокей обов'язково користуйтеся щитками.

На заняттях боксом:

1. Необхідно правильно навчитися бинтувати кисті рук.
2. Під час тренувальних боїв користуйтеся боксерськими масками: вони оберігають надбрівні дуги і вуха від пошкоджень.
3. Надягайте запобіжну раковину (бандаж).
4. Обов'язково тренуйтеся в спортивному взутті.
5. Правильно шнуруйте рукавички і прибирайте кінці шнурків, щоб уникнути пошкодження очей і поверхні шкіри.
6. При вправі на боксерській груші необхідно стежити, щоб платформа була вишою за ваш зріст, а якщо вона нижча, будьте обережні, щоб не ударитися об неї головою або руками.

Під час купання і плавання забороняється:

1. Входити у воду без дозволу викладача.
2. Входити у воду запітнілим.
3. Запливати за встановлені знаки огорожі водного басейну, відведеного для купання.
4. Підпливати близько до моторних човнів, пароплавів, барж.
5. Купатися під час великої хвилі.

6. Стрибати з вежі, якщо поблизу від неї знаходяться інші плавці.
7. штовхати товариша з берега, з вежі у воді.

Правила купання:

1. Заходьте у воду швидко і під час купання не стійте без руху. Відчувши озноб, швидко виходьте із води.
2. Не купайтеся відразу після прийому їжі і великого фізичного навантаження (гри у футбол, боротьби, бігу). Перерва між їжею і купанням повинна бути не менше 45-50 хв.
3. У холодну погоду після купання зігрійтеся, для чого виконайте декілька легких гімнастичних вправ.
4. Не купайтеся більше 30 хвилин, а якщо вода холодна, достатньо 5-6 хвилин.
5. У жаркі сонячні дні купайтеся в плавальній шапочці або покривайте голову білою хусткою.
6. Не стрибайте у воду головою донизу при вушних захворюваннях, особливо при пошкодженні барабанної перетинки.
7. Після перенесеного захворювання середнього вуха вкладайте у вушну раковину при купанні і плаванні ватяну кульку, змазану вазеліном.
8. Не залишайтеся при пірнанні довго під водою.
9. Вийшовши з води, витріться досуха і відразу одягніться.
10. Відчувши втому, спокійно пливіть до берега. При судомах не губіться, намагтеся триматися на воді і кличте на допомогу.
11. При наданні вам допомоги не хапайтеся за того, хто вас рятує, а допомагайте йому буксирувати вас до берега.
12. Не купайтеся при нездужанні і підвищеній температурі.
13. При нездужанні після купання і плавання зверніться до лікаря.

Порядок обліку спортивних травм

Спортивні травми поділяються на:

а) легкі, без втрати працездатності;

б) середні, з втратою працездатності понад 24 години.

в) важкі, що вимагають госпіталізації постраждалого. До важких травм, що і не передбачають госпіталізації, повинні бути віднесені спортивні травми, пов'язані з вивихом суглобів або пошкодженням м'язів та зв'язок;

г) спортивні травми із смертельним результатом.

Усі спортивні травми реєструються лікарем, що обслуговує даний спортивний захід, в спеціальному журналі, який повинен бути при всіх спортивних базах, у навчальних закладах, гімнастичних залах, лижних станціях.

Журнал ведеться за такою формою:

1. Прізвище, ім'я, по батькові.
2. Вік.
3. Яка одержана травма (забив, поріз, розтягування).
4. Яка надана медична допомога.
5. Причина травми.
6. Підпис особи, яка надала першу допомогу.

На травму середньої тяжкості і важкі травми, крім загальної реєстрації, складається спеціальне сповіщення лікарем, що обслуговує цей захід (змагання, заняття).

За наявності важкої спортивної травми комісією у складі представників місцевого управління трудових резервів, місцевого відділу охорони здоров'я і відповідальної особи за певне заняття (змагання) у кожному окремому випадку складається акт з вичерпним поясненням причин, що викликали травму, і виявленням винних.

Спортивні травми із смертельним результатом розглядаються як надзвичайна подія, про яку одночасно повідомляють судово-слідчим органам того ж дня.

Інструкція № 2.

Правила охорони праці при проведенні масових спортивно-оздоровчих заходів

І. Обов'язки і права керівника студентської групи

Куратори, класні керівники навчальних груп:

1. Несуть відповідно до чинного законодавства відповідальність за життя та здоров'я студентів своїх груп.

2. Несуть відповідальність за виконання плану заходів, зміст оздоровчої, виховної і пізнавальної роботи, правил протипожежної безпеки, охорони природи, пам'яток історії і культури.

3. За 1-2 дні до проведення заходу зобов'язані провести збори і ознайомити студентів із планом спортивних заходів.

4. Провести запобіжне інформування учасників про фактори ризику при проведенні спортивно-масових заходів і про відповідні заходи щодо запобігання травматизму (травмонебезпечність, психофізіологічне навантаження, вплив навколишнього середовища, пожежонебезпечність, небезпечні види випромінювання тощо).

5. Розповісти про способи запобігання травматизму і надання долікарської допомоги.

6. Провести цільовий інструктаж учасників спортивних заходів з техніки безпеки з обов'язковою реєстрацією у відомості чи журналі відповідної форми згідно з Положенням про організацію охорони праці у навчальних закладах, затвердженим МОН України від 30.11.1993 р..

7. Супроводити студентів до місця проведення спортивних заходів і назад до навчального закладу, забезпечити під час пересування студентів до місця проведення заходів і назад та на місці проведення змагань додержання належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки та інших правил безпеки життєдіяльності.

8. Заборонити студентам під час проведення спортивно-масових заходів використовувати спортивне і туристське спорядження в особистих цілях.

9. Заборонити студентам самовільне катання на човнах, катамаранах, автомобілях, мотоциклах і велосипедах на місці проведення спортивно-масових заходів.

10. Заборонити студентам самовільно залишати місце проведення масових заходів, розпивати спиртні напої, купатися в водоймищах.

II. Обов'язки та права студентів-учасників спортивно-масових заходів

Учасник змагань повинен:

1. Брати активну участь тільки у запланованих спортивних заходах згідно програми чи сценарію і сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки.

2. Своєчасно виконувати розпорядження керівника групи.

3. Своєчасно повідомляти керівника про погіршення стану здоров'я чи травму.

4. Виконувати правила пожежної безпеки, правила безпеки на воді, правила поведінки під час змагань та інші правила особистої та колективної безпеки, володіти необхідними навичками страховки і самостраховки, а також знати способи запобігання травматизму і надання долікарської допомоги.

5. Дотримуватися правил використання спортивного і туристського спорядження, не використовувати його в особистих цілях без дозволу керівників.

6. Не залишати самовільно місце проведення спортивних заходів, не розпивати спиртні напої, не купатися у водоймищах.

7. Не кататися самовільно на човнах, катамаранах, автомобілях, мотоциклах і велосипедах в районі проведення спортивно-масових заходів.

8. Брати участь в спортивних заходах згідно програми чи сценарію та використовувати спортивне спорядження тільки за призначенням та в установлених місцях.

9. Дотримуватися дисципліни, належного громадського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання правил дорожнього руху, правил пожежної безпеки та інших правил безпеки життєдіяльності під час пішохідного переходу до місця проведення спортивно-масових заходів і назад, а також на місці проведення спортивних заходів.

Інструкція № 3.

Правила охорони праці при проведенні занять з фізичного виховання та спорту

Викладач фізичного виховання, який проводить заняття, несе пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я студентів. Він зобов'язаний провести перед початком занять ретельний огляд місця занять, переконатися в справності спортивного інвентарю, надійності установки і закріплення устаткування, відповідності санітарно-гігієнічним вимогам.

Слід також проінструктувати студентів про порядок, послідовність занять і заходи безпеки при виконанні фізичних вправ, стежити за дотриманням ними заходів безпеки, суворо дотримуватися принципів доступності і послідовності навчання; при появі в студента ознак стомлення або при скарзі на нездужання і погане самопочуття негайно направити його до лікаря. Після закінчення заняття ретельно оглянути місце його проведення, виключити джерела електроенергії і усунути знайдені недоліки.

На медичний персонал покладається відповідальність за проведення в установленому порядку лікувально-профілактичних заходів, що сприяють збереженню здоров'я учнів, а також здійснення санітарного нагляду за місцями і умовами проведення занять фізичною культурою і спортом.

Проведення занять із застосуванням несправного устаткування або спортивного інвентарю, без спеціального спортивного одягу, а також у відсутності вчителя фізичної культури або тренера не допускається.

Легка атлетика

При сильному вітрі, зниженій температурі і підвищеній вологості необхідно збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивнішою).

Взуття студентів повинно бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не утруднювати кровообіг.

Під час занять метання снарядів не можна знаходитися в зоні кидка, перетинати її, а знаходячись поблизу зони, забороняється повертатися спиною до напряму польоту об'єкту метання. Забороняється проводити довільні метання, залишати без нагляду спортивний інвентар для метань, зокрема інвентар, який не використовується в даний момент на уроці.

Берегти і переносити спортивний інвентар для метань слід в спеціальних пристосуваннях.

Лижна підготовка

1. Одяг для занять на лижах повинен бути легким, теплим, не утруднювати рухів; кріплення лиж до взуття-зручним, міцним і надійним. Перед кожним уроком вчитель перевіряє підготовленість лижні або траси.

2. Заняття лижною підготовкою проводяться в тиху погоду або при слабкому (з швидкістю не більше 1,5-2 м/сек.) вітрі. При температурі не нижче 20°. При сильному морозі необхідно доручати студентам стежити один за одним і повідомляти викладача про перші ж ознаки обмороження.

3. При стомленні або погіршенні самопочуття студента відправляють на базу тільки у супроводі дорослого або старшого товариша.

4. Перед виходом до місця занять вчитель пояснює правила руху з лижами в строю. Студенти з лижами можуть йти тільки по тротуару або лівому узбіччю дороги, не більше ніж в два ряди. При пересуванні до місця занять і назад призначаються ведучі і замикаючі колонку. Вони зобов'язані мати червоні прапорці, а з настанням темряви і в тумані-засвічені ліхтарі: попереду білого кольору, позаду червоного.

5. Спуск з гір проводити тільки за сигналом викладача, суворо по черзі. Між тими, що спускаються, необхідно витримати інтервали, що виключають можливість наїзду один на одного.

Гімнастика

1. Гімнастичний зал готується до уроку згідно задач, що випливають з вимог навчальної програми. При заняттях необхідно використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладаннях або ящиках, що виключають розпилювання.

2. При розучуванні і виконанні найскладніших гімнастичних вправ на брусах необхідно застосовувати методи і способи страховки залежно від вправи.

3. Розмахування в упорі (розучується на низьких брусах). При розмахуванні в упорі на передпліччях треба однією рукою тримати студента за руку біля плеча (обов'язково спереду), а іншою, підводячи знизу під жердиною, підтримувати по ходу маху вперед під спину, не забуваючи своєчасно прибирати руку. При розмахуванні в упорі на руках спочатку підтримувати студента двома руками знизу жердин (однією під груди, іншою під спину), усилюючи махи, а надалі підстраховувати, накладаючи долоню на руку студента вище за лікоть (утримуючи її на жердині).

4. Підйом махом назад з розмахування в упорі на передпліччях. Стоячи збоку, однією рукою захопити студента за руку ближче до плеча, а другою по ходу маху назад підтримати під стегно знизу (під жердинами). Якщо

підйом виконується на кінцях брусів, можна допомагати, підсилюючи мах двома руками: однією під живіт, а іншою під стегна.

5. Підйом махом вперед з упору на руках. Допомогу надають знизу під спину (рука внизу між жердинами). Можливе падіння вперед, коли після підйому при маху назад плечі залишаються попереду. У цьому випадку треба підтримати студента за руку (вище за лікоть) або бути напоготові, підхопити під груди (знизу).

6. Перекид вперед з сіда, ноги нарізно. Спочатку допомагають, підтримуючи студента однією рукою підтримуючи під спину, а іншою тримаючи за ногу (за гомілку). Надалі допомогу надають двома руками, підтримуючи під спину.

7. Підйом розгином з упору на руках. Коли підйом виконується в слід, ноги нарізно, допомагають легким поштовхом під спину: однією рукою тримають в області лопаток, а іншою – тазу, утримуючи студента перед розгином над жердинами. При підйомі впритул тримають однією рукою за руку біля плеча (зверху), а іншу підкладають під спину і допомагають легким поштовхом.

8. З віса, лежачи на нижній жердині, підйом переворотом впритул на верхню жердину. Допомогу надають двома руками, тримаючи одну на попереку, а іншу на плечі, стоячи збоку усередині брусів. При виході впритул притримати студента за ногу.

9. Спад і підйом завісом з перехопленням за верхню жердину. Супроводжувати студента по ходу руху, притримуючи і допомагаючи двома руками (під спину). Стояти збоку усередині брусів. Спочатку доцільно надати допомогу натиском на стегно махової ноги.

10. Зіскакування під кутом назад. Стоячи зовні, однією рукою тримати за руку (опорну) вище за лікоть, а іншою натиском збоку зсередини допомогти виконати зіскакування.

11. Перемахи в упорі. На низькому снаряді підтримувати за руки, стоячи спереду, збоку від студента. Ближньою рукою міцно обхопити руку студента вище за лікоть, а іншою підтримувати за передпліччя (але не навпаки), регулюючи рух тіла в потрібний бік. При перемахах з упору верхи впритул ззаду або перемахах на високому снаряді зручніше допомагати зберігати рівновагу, міцно тримаючи студента за ногу.

12. Підйом завісом. Допомогу надають по ходу руху натиском зверху на стегно махової ноги, іншою рукою підтримують студента під спину. Стояти збоку махової ноги.

13. Підйом переворотом. У момент маху ногою підштовхнути студента знизу під стегно, допомагаючи притиснутися животом до щаблини, а іншою рукою підтримати під плече (або під спину). Коли студент ляже животом на

щаблину, потрібно підтримати його за ногу, щоб утримати в потрібному положенні при розгинанні тіла. При підйомі переворотом на високому снаряді допомагають у момент згинання ніг (після попереднього підтягання) поштовхом знизу під поперек, підтримуючи іншою рукою під плече, щоб не дати передчасно розігнути руки і допомогти зробити переворот. Після виходу вприту притримати за ногу.

14. Розмахування у вісі на високій щаблині і зіскакування. Стоячи під щаблиною збоку, супроводжувати рух тіла студента по ходу маху і бути напоготові підтримати його під груди або під спину.

Інструкція № 4.

Правила охорони праці при проведенні занять з велотуризму

І. Загальні положення

1. Тренування студентів секції "Велосипедний туризм" здійснюються на дорогах з транспортним рухом, а велосипед, як транспортний засіб, може бути причиною дорожньо-транспортних пригод.

2. Усі слухачі секції в процесі теоретичної підготовки повинні вивчити та пройти перевірку знань Правил дорожнього руху. Особи, які виявили незадовільні знання, до тренувань на місцевості не допускаються.

3. Рухатись на велосипедах проїжджою частиною дороги дозволяється особам, що досягли 14 – річного віку, пройшли попередній медогляд і не мають протипоказань.

4. Виїзд на тренування дозволяється лише на справних велосипедах, які обладнані гальмами хоча б заднього колеса.

5. Велосипеди повинні бути обладнані світловідбивачами або електричними червоними ліхтарями.

6. Учасникам руху бажано бути одягненими в майки або куртки яскравих кольорів, мати захисні шоломи, окуляри та вело рукавички.

Перед виїздом на тренування

1. Необхідно ретельно перевірити велосипед, вузли кріплення колеса, тиск в покришках, гальмову та кермову системи. Підтягти усі з'єднання та перевірити машину на холостому ходу.

2. Ознайомитись з графіком руху, обов'язками та місцем в групі (в разі поганого самопочуття повідомити про це керівника групи).

3. Одягти шолом та рукавички, перевірити, чи не створює незручностей одяг та взуття, чи не сповзає на очі шолом. У разі необхідності відрегулювати ремінь. Застібнути куртку, заправити верхній одяг, застібнути штанину на правій нозі, щоб вона не потрапила під час руху в зціплення.

Ретельно припасувати вантаж, перевірити, чи він не розгойдується і не сповзатиме при русі. Вантаж не повинен виступати з усіх боків більш ніж на ½ метра за габарити велосипеда, утруднювати керування велосипедом та створювати перешкоди іншим учасникам руху. Не дозволяється використання заплічних рюкзаків.

3. Під час руху:

1. Виконувати всі вимоги Правил дорожнього руху.

2. Рухатись по правій стороні дороги на відстані не більше 1 метра від краю.

3. При груповій їзді їхати по одному не більше 10 чоловік в колоні, тримаючи дистанцію, яка визначається умовами дороги; її рельєфом та погодними умовами: витримуючи дистанцію 1-3 метри один від одного.

4. Уважно слідкувати за дорогою та дорожніми знаками, не відволікатись на сторонні предмети та явища, ретельно виконувати команди керівника та направляючого, передавати команди сусідам по колоні.

5. При наявності велосипедної доріжки рухатись лише нею, дотримуючись Правил дорожнього руху. При перетині велосипедної доріжки з дорогою велосипедисти повинні пропустити транспорт, який рухається дорогою і лише після того продовжувати рух.

6. Чітко дотримуватись графіка руху.

7. Направляючий повинен уважно слідкувати за дорогою, дорожніми знаками , вчасно жестом та голосом подавати команди про перешкоди та зміну напрямку (рука вгору – "увага", рухи рукою вгору-вниз – "гальмувати, зупинитись", рука вправо – "поворот вправо", рука вліво – "поворот вліво"). Сигнал подавати не менше 5 секунд.

Забороняється:

1. Рух після заходу сонця на велосипедах, які не обладнані світловідбивачами або електричними червоними ліхтарями.

2. Виїзд на тренування (етап) на несправному велосипеді з несправними гальмами, механізмом керування тощо.

3. Рухатись проїзною частиною дороги, коли поруч є велосипедна доріжка.

4. Рухатись пішохідними доріжками та тротуарами.

5. Рухатись в навушниках.

6. Рухатись в одязі, довгі поли якого можуть розвіватись вітром.

7. Їздити з оголеним торсом та без головного убору.

8. Під час руху триматись за інший транспортний засіб.

9. Їздити, не тримаючись за руль або знімаючи ноги з педалей.

10. Перевозити пасажирів.

11. Буксирувати інші велосипеди та причепи (крім тих, що пристосовані для експлуатації з велосипедом).

12. При їзді в колоні без команди обганяти інших учасників руху, порушувати графік руху.

13. Виїздити на тренування (етап) в хворобливому стані або стані алкогольного (наркотичного) сп'яніння.

14. Раптово зупинятись на проїзній частині дороги.

15. Рухаючись містом, слід уважно слідувати за сигналами світлофорів та регулювальників.

Інструкція № 5.

Правила охорони праці при проведенні занять з техніки гірського туризму

І. Загальні положення

1. Всі учасники тренувань повинні перед початком занять обов'язково отримати вступний інструктаж з техніки особистої безпеки при проведенні саме цього заняття.
2. Керівник секції повинен перевірити у кожного учасника тренувань захисну каску, страхувальні (обладнані для виконання страховки) рукавиці, а також заблоковану індивідуальну систему альпініста.
3. Без дозволу тренера забороняється розпочинати виконувати вправи та навантажувати обладнані етапи умовної чи реальної смуги перешкод з техніки гірського туризму.
4. Під час роботи чи тренувань на висоті заборонено розпочинати виконувати вправи без перевірки самим учасником тренувань правильності організації застосування заходів виконання командної чи суддівської страховки.
5. Учасникам занять заборонено використовувати спорядження не за призначенням, а також використовувати спорядження з ознаками його часткового чи повного псування.
6. При проведенні занять з техніки гірського туризму в приміщенні чи на місцевості група повинна мати похідну медичну аптечку долікарняної допомоги, а також (бажано) засоби зв'язку.
7. Учасникам занять заборонено самостійно долучатися до виконання вправ на обладнаній смузі перешкод без перевірки керівником занять особистого спорядження учасників.
8. Заборонено використовувати на заняттях саморобні пристрої.
9. Заборонено порушувати "Інструкцію з правил техніки безпеки при проведенні занять з техніки гірського туризму".

Інструкція № 6.

Правила охорони праці при проведенні тренувань та змагань з водного туризму

І. Загальні положення

До тренувань або до змагань допускаються особи, котрі за станом здоров'я (згідно з довідкою лікаря) мають можливість виконувати фізичні вправи та вміють плавати.

Учасник тренувань зобов'язаний:

1. Своєчасно виконувати вказівки інструктора, який проводить тренування, або керівника групи, який бере участь у змаганнях.
2. Без дозволу інструктора та перевірки екіпіровки, необхідної для тренувань або змагань, якщо немає страховки з суші (берега), не виходити на воду у засобах сплаву.
3. При тренуваннях на холодній воді одягати теплий костюм, який захищає від переохолодження тіло.
4. При тренуваннях на порогах одягати каску та рятувальний жилет.
5. Якщо тренування проводиться у приміщенні, дотримуватись правил електробезпеки, які є в цьому тренувальному закладі.
6. Знати та виконувати вимоги природоохоронного законодавства, правил пожежної безпеки.
7. Своєчасно інформувати інструктора або керівника групи про погіршення стану здоров'я або травмування.
8. При виникненні перевороту засобу сплаву та при неможливості продовжити сплав у засобі сплаву необхідно: триматись за нього, намагатися дістатися найближчого берега.
9. При тренуванні на порогах знати місця та способи проведення рятувальних робіт.

Інструкція № 7.

Правила охорони праці при проведенні занять в секціях пішохідного туризму та краєзнавства

І. Загальні положення

1. Під час практичних занять та тренувань в секції, які проводяться як в приміщеннях, так і на місцевості, від студентів вимагається дотримання правил техніки безпеки.

2. Керівник секції повинен періодично проводити інструктаж з ТБ, зміст його викладати в журналі з ТБ, а студенти, що пройшли інструктаж, підтвердити це своїми підписами в журналі. Такий інструктаж керівник секції має проводити на початку навчального семестру. Крім того, перед початком кожного практичного заняття керівник проводить додатковий інструктаж, безпосередньо присвячений ТБ на даному занятті.

3. Темами періодичних та поточних інструктажів на заняттях секцій пішохідного туризму та краєзнавства мають бути:

- правила пожежної безпеки;
- техніка безпеки при проїзді в громадському транспорті;
- правила руху пішоходів вулицями та автодорогами;
- техніка безпеки при організації бівуаку: вибір безпечного місця для табору, правила безпеки при заготівлі дров (робота з сокирою, пилкою та ножем), правила користування вогнем (багаттям і нагрівальними приладами – примусами та газовими пальниками), правила гігієни приготування та прийому їжі, знезаражування води;
- техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять: попередня перевірка страхувального та захисного спорядження, підготовка рельєфу, на якому буде проводитись заняття, забезпечення страховки на потенційно небезпечних ділянках;
- забезпечення безпеки при несприятливих погодних умовах (гроза, туман, сильні опади, вітер, злива, хуртовина т. ін.) ;
- техніка безпеки при екскурсіях, експедиціях по військово-інженерних об'єктах.

Інструкцію розроблено згідно наказу № 96
Міністерства освіти від 6 квітня 1999 р.

Інструкція № 8.

Витяг з Правил проведення туристських походів, експедицій та екскурсій з учнівською і студентською молоддю України

І. Загальні положення

1. Ці Правила визначають порядок проведення туристських походів, експедицій та екскурсій з учнівською молоддю, що організовуються навчально-виховними закладами освіти України.

2. Туристські походи, експедиції та екскурсії (надалі подорожі) здійснюються групами учнівської і студентською молоді з певною метою за заздалегідь розробленими маршрутами і з використанням різноманітних способів пересування.

Туристський похід – це проходження групою туристів маршруту з метою виконання спортивно-туристських нормативів, пізнання, всебічного розвитку, змістовного відпочинку, виконання краєзнавчої та суспільно корисної праці під час подорожі. Туристські походи проводяться з таких видів туризму: пішого, лижного, гірського, водного, велосипедного, спелео- та автомототуризму.

Експедиція – це вивчення групою туристів з певною метою маршруту, території, полігону, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких засобів пересування. Залежно від мети та напрямку роботи експедиції можуть бути: спортивні, краєзнавчі, наукові тощо.

Екскурсія – це групове відвідання одного чи декількох екскурсійних об'єктів (географічних, історичних, культурних, народногосподарських і т. ін.) в навчально-пізнавальних, виховних та оздоровчих цілях.

3. Залежно від протяжності, тривалості і складності туристські походи поділяються на походи І-V категорій складності і не категорійні (ступеневі та інші походи), що мають протяжність або тривалість меншу, ніж встановлено для категорійних. Категорії складності визначаються відповідно до переліку класифікованих туристських маршрутів, перевалів і печер. Категорії складності маршрутів, що не входять у діючий перелік, визначаються маршрутно-кваліфікаційними комісіями (МКК). Тривалість активної частини походів може бути збільшено в півтора рази проти нормативно встановленої при збільшенні протяжності маршруту або проведенні додаткової краєзнавчої роботи. Ділянки маршрутів туристських експедицій, на яких використовуються активні способи пересування, розглядаються як походи відповідного ступеня або категорії

складності. Керівники, заступники керівників, учасники таких експедицій повинні мати відповідний туристський досвід. Оформлення документів і випуск групи на маршрут відбувається на тих самих умовах, що і туристський похід такої самої складності. Керівництво і участь у ступеневих та категорійних походах дають підставу для присвоєння юнацьких, спортивних розрядів та звання "Майстер спорту".

4. Туристська група для проведення ступеневих та категорійних походів, експедицій з активними способами пересування повинна обов'язково мати позитивний висновок маршрутно–кваліфікаційної комісії органу (закладу) освіти (МКК освіти).

5. Для проведення багатоденних екскурсій туристська група повинна мати письмову згоду закладу, організації, що приймає групу або путівку екскурсійного закладу. Погодження з МКК освіти для проведення екскурсій і екскурсійних поїздок не потрібно.

II. Права і обов'язки адміністрації організації, що проводить туристську подорож

1. Адміністрації закладів освіти та інших організацій здійснюють випуск туристських груп у походи, експедиції і на екскурсії самостійно, без погодження з органами державного управління освітою.

2. Адміністрація зобов'язана:

- видати наказ про проведення подорожі (для ступеневих та категорійних походів, а також експедицій з активними способами пересування – після позитивного висновку МАА освіти), призначити керівника та заступника (помічника), затвердити персональний склад учасників, які мають медичний допуск, маршрут, терміни та кошторис подорожі;
- ознайомити керівника та заступника (помічника) керівника подорожі з їхніми обов'язками згідно з даними Правилами, про що вони розписуються в журналі з техніки безпеки;
- видати керівнику необхідні документи, підписані і засвідчені печаткою: наказ про проведення подорожі, маршрутний лист для некатегорійних походів, маршрутну книжку для категорійних походів та відповідних експедицій, екскурсійну путівку для екскурсій, посвідчення про відрядження керівнику та його заступнику;
- після завершення подорожі заслухати повідомлення керівників на педагогічній раді (зборах трудового колективу), затвердити фінансовий звіт, розмістити кращі матеріали, зібрані в поході, в навчальних кабінетах, музеях, на виставках, представити учасників туристсько-спортивних подорожей для

присвоєння їм спортивних розрядів, результати діяльності керівників врахувати при атестації і заохоченні.

III. Вимоги до учасників, складу груп та керівників туристських подорожей

1. Групи учасників подорожей формуються з учнів, студентів, які об'єднуються на добровільних засадах спільними інтересами, мають необхідний досвід і здійснюють підготовку запланованої подорожі.

2. Основні вимоги до учасників та керівників подорожей, а також до складу груп наведено в відповідних нормативних розробках. Учасники та керівники комбінованих походів, що включають ділянки маршруту з різних видів туризму, повинні мати відповідний досвід.

3. Учасники та керівники походів, що проводяться в міжсезоння, повинні мати відповідний досвід участі (керівництва) у таких походах або в походах тієї самої категорії складності, здійснених у звичайних умовах.

4. У походах, екскурсіях та експедиціях з учнями, студентами повинен бути заступник керівника, віком не молодший 18 років. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які ставляться до досвіду учасників. Керівник і заступник керівника повинні мати знання і навички з надання першої долікарської допомоги.

5. Учасники та керівники некатегорійних походів та експедицій з активними способами пересування, що включають елементи категорійних походів, а також категорійних походів, повинні відповідати вимогам, поставленим до учасників та керівників походів тієї самої категорії складності, елементи яких включені в цю подорож.

6. При проведенні подорожі група повинна мати знаряддя для організації індивідуальної та групової страховки.

7. Усі учасники категорійних походів з усіх видів туризму повинні вміти плавати.

8. Кількісний склад туристської групи визначається керівником спільно з адміністрацією організації, яка проводить похід, з урахуванням умов і складності походу, а також вимог цих Правил. Кількісний склад екскурсійної групи визначається туристським екскурсійним закладом, який проводить планові екскурсійні маршрути, та кількістю сидячих місць в автобусі з урахуванням вимог цих Правил.

9. У піших походах можуть брати участь туристи з досвідом участі в гірських та лижних походах на одну категорію складності нижче тієї, що в запланованому поході.

10. Усі учасники лижних походів II – IV категорії складності повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід "холодних" ночівель) і вміти надати долікарську допомогу при простудних захворюваннях та обмороженнях.

IV. Обов'язки і права керівника і заступника керівника подорожі

1. Керівник та заступник керівника подорожі з учнівською і студентською молоддю призначається організацією, що проводить подорож.

2. Керівник, його заступник, а також старший керівник несуть відповідно до чинного законодавства відповідальність за життя, здоров'я студентів та безпеку проведення подорожі, а також за виконання плану заходів, змісту оздоровчої, виховної і пізнавальної роботи, правил протипожежної безпеки, охорону природи, пам'яток історії і культури.

3. При підготовці туристських походів і експедицій з активними способами пересування керівник подорожі зобов'язаний:

- ознайомити учасників подорожі з Правилами проведення туристських походів, експедицій і екскурсій з учнівською молоддю України;
- забезпечити підбір членів групи за їх туристською кваліфікацією, фізичною та технічною підготовкою;
- організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити наявність необхідних знань та навичок, уміння плавати, надавати долікарську допомогу;
- ознайомитися з районом подорожі за звітами інших груп, одержати консультації щодо маршруту в МКК;
- ознайомити учасників з їх правами та обов'язками;
- підготувати картографічний матеріал, розробити план та графік подорожі, визначити контрольні пункти і термін проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріалами учасників подорожі;
- розробити план краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів, що проводяться туристською групою на маршруті, своєчасно оформити та подати у відповідну МКК документи на подорож;
- організувати підбір і підготовку необхідного спорядження, продуктів харчування, з'ясувати можливості поповнення запасів продуктів на маршруті, скласти кошторис витрат;
- вивчити складні ділянки маршруту, намітити способи їх подолання;
- провести збори батьків учасників подорожі.

4. Після закінчення походу керівник та його заступник спільно з учасниками в обумовлені строки оформлює звіт про похід і подає його в МКК

та організацію, що його проводить, а після позитивної оцінки про залік походу оформлює довідки про здійснення походу на кожного члена групи.

5. Керівник подорожі має право:

- у разі необхідності і за наявності в групі не менше двох заступників керівника передавати керівництво групою своєму заступнику, який відповідає вимогам, що ставляться до керівника такої подорожі, за умови, що в наказі на проведення подорожі обумовлено, кому може передаватись керівництво в екстремальних ситуаціях. Якщо заступник керівника один – передача керівництва не допускається. Про передачу керівництва при першій можливості керівник повинен повідомити в організацію, яка проводить подорож;
- звертатися у вищі відомчі і туристські установи за незгоди з результатами розгляд його вчинків у подорожі організацією, що проводить подорож;
- враховуючи фізичний, технічний та моральний стан групи або окремих учасників, припинити подорож і зняти групу з маршруту.

V. Обов'язки та права учасника подорожі

1. Учасник подорожі зобов'язаний:

- активно брати участь у підготовці подорожі і складанні звіту про неї. Сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки;
- своєчасно виконувати вказівки керівника подорожі та його заступника;
- у період підготовки до подорожі пройти медичний огляд у поліклініці чи іншому медичному закладі і надати довідку про стан здоров'я керівнику;
- своєчасно повідомляти керівника подорожі або його заступника про погіршення стану здоров'я чи травму;
- знати та виконувати правила пожежної безпеки, правила безпеки на воді, способи запобігання травматизму і надання долікарняної допомоги, правила поведінки в лавинонебезпечних районах;
- при знаходженні вибухонебезпечних та незнайомих предметів, зброї не торкатися і не зрушувати їх з місця; про місце знаходження терміново повідомити керівника чи його заступника, які за першої можливості зобов'язані повідомити про знахідку в місцеві органи влади;
- дбайливо ставитись до природи, пам'яток історії, культури, брати активну участь в суспільно корисній роботі.

"ЗАТВЕРДЖЕНО":
Ректор (директор)_____
від "_____"_____2005 р.

ІНСТРУКЦІЯ №_____
з охорони праці під час занять
плаванням
Загальні положення

Вимоги щодо організації безпечного плавання студентів у відкритих водоймах

Купання студентів дозволяється організовувати в спеціально відведених місцях, які обмежені сигнальними буями або прапорцями, в присутності медичного працівника, тренера, інструктора, викладача.

Організацію купання і безпосередній контроль за його проведенням здійснює фахівець, призначений керівником навчального закладу, який повинен бути на березі перед заходженням студентів у воду, під час купання, при виході із неї і контролювати наявність купальників.

Під час купання потрібно мати рятувальні засоби (човен, мотузку, круги й предмети, що їх замінюють).

Для тих, хто не вміє плавати, купання організовують у спеціально огороджених місцях, глибиною не більше 1,2 м.

Забороняється:

- купатися у водоймах, не рекомендованих санепідемстанцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;
- купатися без відповідного дозволу керівників навчальних закладів у необладнаних місцях у години, не передбачені розкладом, режимом дня;
- використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;
- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання, підпливати до моторних, парусних суден, веслових човнів, барж тощо;
- вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;
- стрибати у воду із споруд, не пристосованих для цього.

Допуск студентів у воду проводиться в присутності фахівця, призначеного керівником навчального закладу згідно розкладу.

Будь-яка заміна одного викладача іншим дозволяється тільки з дозволу ректора (директора).

Заняття з навчання плавання проводять тренери, викладачі з відповідною фаховою освітою.

Викладачі фізичної культури в цьому випадку стають безпосередніми помічниками тренерів, виконують різні організаційні функції і беруть участь у самому процесі навчання.

Проводити заняття в природних водоймах дозволяється тільки в місцях, спеціально відведених і обладнаних і які відповідають санітарним вимогам. Місця купання (навчання плавання) дітей, їх обладнання повинні бути підготовленими до занять.

Вимоги безпеки під час плавання:

- при вушних захворюваннях, особливо при пошкодженні барабанної перетинки, не стрибайте у воду головою донизу;
- після перенесення захворювання середнього вуха вкладайте у вухо під час купання вату, змащену вазеліном;
- не купайтеся під час фізичної недуги і при підвищеній температурі;
- не купайтеся більш як 30 хв;, якщо вода холодна, то достатньо 5-6 хв;;
- у жаркі сонячні дні купайтеся в плавальній шапочці або зав'язуйте голову білою хусткою;
- не залишайтеся під час пірнання довго під водою; відчувши втому, спокійно пливіть до берега.

Забороняється:

- заходити у воду без дозволу чергового і керівника;
- заходитя у воду розігрітим (спітнілим);
- запливати за встановлені знаки огорожі водного басейну, відведеного для купання;
- купатися при великій хвилі;
- стрибати з вишки, якщо поблизу від неї перебувають інші плавці;
- штовхати товариша з берега або з вишки у воду.

Вимоги безпеки після закінчення плавання:

У холодну погоду після купання, щоб зігрітися, виконайте кілька легких гімнастичних вправ.

Вийшовши з води, обітріться насухо і одразу ж одягніться.

Відчувши слабкість або недуг після купання чи плавання, зверніться до лікаря.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях:

У разі судоми не занурюйтесь у воду, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.

Якщо потрапите у вир, не лякайтесь, вдихніть побільше повітря у легені і занурюйтесь у воду, зробіть ривок у бік за течією і випливайте на поверхню.

При наданні допомоги потопаючому не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому, буксуючи до берега.

При отриманні травми вчитель повинен надати першу медичну допомогу, при важких травмах – викликати швидку медичну допомогу по телефону „03". При утопленні, після витягання людини із води необхідно провести всі заходи щодо його оживлення.

Якщо потерпілий в свідомості, необхідно зняти з нього мокрий одяг, витерти його досуха, одягнути в сухий одяг, зігріти, дати випити гарячий чай. При критичному стані зробити штучне дихання, закритий масаж серця.

Розроблено:

Викладач фізичного
виховання _____

"Погоджено":

Заступник ректора (директора),
що відповідає
за охорону праці _____

Голова комісії з питань
охорони праці та
техніки безпеки _____

"ЗАТВЕРДЖЕНО":
Ректор (директор) _____
від "_____" _____ 2005 р.

ІНСТРУКЦІЯ №_____
з охорони праці під час занять
гімнастикою

Загальні положення

Заняття фізичного виховання необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.

Зал повинен бути підготовлений до заняття відповідно до завдань, що випливають з вимог навчальної програми.

Займатись на гімнастичних приладах дозволяється лише в присутності викладача.

Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки учнів, висоти приладів.

Усі спортивні прилади й обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять,повинні бути повністю справними і надійно скріпленими.

Надійність установлення й результати випробувань інвентаря та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі.

Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів. Деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно вкручені. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявиться тріщина, жердину необхідно замінити.

Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їх закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шкуркою.

Пластини для кріплення гаків розтяжок повинні бути міцно пригвинчені до підлоги і зарівнянні з підлогою.

Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробах корпусу.

При висуванні ноги козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

М'які набивні використовують за номерами, відповідно до віку і фізичної підготовки студентів.

Розміщувати обладнання потрібно так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона.

Регулярно очищуйте робочу поверхню перекладини, брусів, слідкуйте, щоб вона була гладенькою і без іржі.

Не виконуйте вправ на приладах з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах.

Під час переміщення і встановлення гімнастичних приладів будьте уважними.

Не переносьте та не перевозьте важкі гімнастичні прилади без використання спеціальних візків і пристроїв.

Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивного інвентаря не дозволяється.

Вимоги безпеки перед початком занять:

Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів; пояснити студентам, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.

Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

Враховувати індивідуальні особливості студентів при індивідуальному чи груповому страхуванні.

Вимоги безпеки під час занять:

1. Стежити за дотриманням студентами вимог техніки безпеки при виконанні гімнастичних вправ.

2. Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.

3. Вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості студента.

4. Під час занять у гімнастичному залі треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

5. При виконанні вправ потоком (один за одним) витримуйте достатні інтервали.

Виконуючи стрибки і зіскоки з приладів, приземляйтесь м'яко, на носки, пружинисто присідаючи.

Не виконуйте без страхування складні елементи і вправи.

Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах, безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

Під час занять на паралельних брусах ширину жердин установлюйте залежно від індивідуальних даних студента. Ширина повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімайте одночасно обидва кінці кожної жердини: висовуйте ніжки в стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад.

Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, тримайтесь за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряй, чи закріплені стопорні.

Розроблено:

Викладач фізичного
виховання _____

"Погоджено":

Заступник ректора (директора),
що відповідає
за охорону праці _____

Голова комісії з питань
охорони праці та
техніки безпеки _____

"ЗАТВЕРДЖЕНО":
Ректор (директор)_____
від "_____"_____2005 р.

ІНСТРУКЦІЯ №_____
з охорони праці під час занять лижною
підготовкою (ковзанами)

Загальні положення:

Одяг для занять на лижах (ковзанах) повинен бути легким, теплим, не заважати рухам.

Лижний інвентар треба підбирати відповідно до зросто-масових даних студентів і підганяти індивідуально.

Палки повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце, поверхня лиж не повинна мати перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відколів, ковзна поверхня має бути просмолена і змащена спеціальною маззю відповідно до погодних умов.

Заняття потрібно проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі при температурі, не нижчій за -20^{0}С.

Якщо великий мороз, необхідно доручати студентам стежити один за одним і повідомляти викладачу про перші ознаки обмороження.

Місце проведення занять з лижної підготовки – профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба ретельно вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки студентів.

Навчальний майданчик для початкового навчання катання на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більш як 15 градусів.

Розмір майданчика вибирають з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менш як 10 м.

Навчальний і тренувальний схил повинен мати ущільнений сніг без будь-яких схованих під ним каменів, пеньків, дерев, глибоких ям і вибоїн, що утворюють трампліни. Схил не повинен мати обледенінь та оголених ділянок землі.

Катки із штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не менш як 15 см. Ухил повинен бути не більш як 1 градус. Товщина льоду на природному водоймищі, обладнаному для навчання катання на ковзанах, повинна бути не менша за 25 см.

Катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїн. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, негайно огороджуються.

Вимоги безпеки перед початком занять:

Одержавши інвентар, перевірте його справність і підганяйте кріплення лиж до черевиків у приміщенні закладу перед заняттям з лижної підготовки.

Розроблено:

Викладач фізичного
виховання _____

"Погоджено":

Заступник ректора (директора),
що відповідає
за охорону праці _____

Голова комісії з питань
охорони праці та
техніки безпеки _____

"ЗАТВЕРДЖЕНО":
Ректор (директор)_____
від "_____"_____2005 р.

ІНСТРУКЦІЯ №_____
з охорони праці та правил поведінки студентів
в спортивному залі та спортивних майданчиках

1. Усі студенти зобов'язані пройти медичний огляд.

1.1. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток студентів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: а) основну; б) підготовчу: в) спеціальну.

1.2. Студентів, які не пройшли медичного огляду, до занять фізичної культури не допускають.

1.3. Студенти, тимчасово звільнені від занять, зобов'язані бути присутніми на уроках фізичної культури. При цьому допускається їх залучення викладачем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу навчального закладу.

1.4. Після перенесення хвороб студентом необхідно взяти дозвіл на відвідування занять фізичної культури у лікаря.

2. Без дозволу викладача забороняється студентам заходити і перебувати у спортивному залі.

2.1. Студенти заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі відповідно до пори року і погодних умов. Заходити у спортивний зал у брудному взутті забороняється.

2.2. Після дзвоника на урок по команді викладача студенти шикуються в спортивному залі, на спортмайданчику.

2.3. Без дозволу викладача студентам забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.

2.4. Не дозволяється студентам виконувати вправи на спортивних приладах без присутності і страхування викладача, а також маючи на собі різного виду прикраси.

2.5. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на занятті або заважають його проведенню.

2.6. Студенти зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал.

2.7. Під час виконання вправ на спортивних приладах студенти зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки викладача. Без команди викладача не переходити від одного приладу до іншого.

2.8. При виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.

2.9. Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напряму польоту об'єкту метання, забороняється виконувати метання без дозволу і відома викладача. При виконанні вправ на спортивних приладах необхідно знаходитись на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному. Дотримуватись правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.

2.10. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем і обладнанням. Студенти повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів. Студенти зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

3 Студенти зобов'язані попередити викладача: а) про наявність документів про звільнення після хвороби; б) про погане самопочуття; в) якщо вийшло з ладу спортивне обладнання; г) про травмування під час заняття.

4. У випадку отримання травми попередити викладача, надати медичну допомогу, якщо необхідно, викликати швидку медичну допомогу за телефоном „03", а у випадку пожежі викликати пожежну службу за номером – „01".

5. Після закінчення заняття студенти прибирають робоче місце, переодягаються і організовано виходять зі спортивного залу.

Розроблено:
Викладач фізичного
виховання _____

"Погоджено":

Заступник ректора (директора),
що відповідає
за охорону праці _____

Голова комісії з питань
охорони праці та
техніки безпеки _____

Види і порядок проведення інструктажів для студентів вищих навчальних закладів

1. Вступний інструктаж.

Проводиться на початку занять (коли студенти прийшли вперше на заняття з фізичного виховання, при переході студента з одного навчального закладу в йнший). Запис про проведення вступного інструктажу робиться в журналі реєстрації вступного інструктажу.

2. Первинний інструктаж.

Проводиться зі студентами навчальної групи на початку занять (місяць вересень).

3. Позаплановий інструктаж.

Проводиться при:

- порушенні вимог безпеки студентами під час навчально-виховного процесу;
- при зміні умов виконання навчальних завдань, інших видів занять, передбачених навчальним планом.

Орієнтовний перелік питань вступного інструктажу для студентів

1. Загальні відомості про навчальний заклад, спортзал, спортмайданчик. Види джерел небезпеки в навчальних приміщеннях, спортивному залі, на спортивних майданчиках.
2. Загальні правила поведінки на території навчального закладу, в спортивному залі.
3. Розташування кабінетів, лабораторій.
4. Особливі вимоги безпеки при проведенні позакласних заходів.
5. Обставини та причини окремих нещасних випадків, що сталися в навчальних закладах.
6. Вимоги пожежної безпеки та електробезпеки в навчальному закладі, спортивному залі.
7. Надання першої допомоги потерпілим.
8. Дії студентів у разі виникнення нещасного випадку, пожежі, виявлення отруйних, шкідливих та вибухонебезпечних речовин у навчальному закладі.

Додаток Д

Список авторефератів кандидатських дисертацій, присвячених проблемам фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів

1. Білогур Влада Євгеніївна. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: Автореф. дис… канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне, 2002. – 18 с.

2. Боднар Іванна Романівна. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.

3. Домашенко Анатолій Васильович. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. – Л., 2003. – 20 с.

4. Драчук Андрій Іванович. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2001. – 20 с.

5. Дяченко Анжела Петрівна. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 / Український державний університет фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 16 с.

6. Єднак Валерій Дмитрович. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 / Український державний університет фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 24 с.

7. Клименко Ганна Валеріївна. Організаційно-методичне забезпечення фізичного виховання студенток з урахуванням овариально-менструального циклу: Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2002. – 21с.

8. Котов Євген Олександрович. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківська державний академія фізичної культури. – Х., 2003. – 20 с.

9. Кривицький Сергій Йосипович. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на територіях радіаційного забруднення: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту:

24.00.02 / Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне, 2002. – 21 с.

10. Курочкіна Марина Вікторівна. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.

11. Кутек Тамара Борисівна. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського. – Л., 2001. – 21 с.

12. Малімон Олександр Олександрович. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 19 с.

13. Ніколаєв Сергій Юрійович. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: Автореф. дис... канд. фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. – Л., 2004 – 20 с.

14. Новицький Юрій Володимирович. Організаційно-методичний підхід в індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02 / Український державний університет фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 24 с.

15. Романенко Віктор Васильович. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: Автореф. дис... канд. наук фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. – Л., 2003. – 26 с.

16. Савчук Сергій Ананійович. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне, 2002. – 18 с.

17. Хрипко Людмила Володимирівна. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. – Л., 2003. – 19 с.

18. Чабан Інна Петрівна. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне, 2002. – 21 с.

ЗМІСТ

Вступ..... 3

1.1. Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової працездатності..... 5

1.2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах..... 19

1.3. Фізична культура та основи здорового способу життя студента..... 37

1.4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення..... 53

2.1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом..... 67

2.2. Спорт в системі формування особистості студента вищого навчального закладу 83

2.3. Основи атлетизму..... 92

3.1. Олімпійський Рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх..... 101

3.2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. 119

3.3. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму..... 135

Післямова..... 152

Список використаних джерел..... 154

Додаток А..... 161
Додаток Б..... 170
Додаток В..... 173
Додаток Д..... 211

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Дехтяр Володимир Дмитрович, Сущенко Людмила Петрівна

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів

Спец. редактор Ю.Т.Похоленчук

Редактор М.В.Маліков

Коректор В.В.Сова

Підписано до друку 02.11.2005. Формат 64*90/16. Папір офсетний.
Друк різограф. Умовн. друк. арк. 13.75
Замовлення №2-4/Наклад 100 прим.

Видавництво ПП «Екмо». м. Київ, пр-т Перемоги, 37,
тел . (044) 241-98-27, e-mail: ekmo@ukr.net



Дехтяр Володимир Дмитрович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного туризму Київського університету туризму, економіки і права, доцент. Здійснив підготовку 8 майстрів спорту, 12 кандидатів у майстри спорту, 18 спортсменів першого розряду. Нагороджений почесними знаками: "Відмінник середньої спеціальної освіти", "Відмінник народної освіти України", "Почесний працівник туризму України" та почесними грамотами Міністерства освіти і науки України, подякою Голови Київської міської державної адміністрації. Має значну кількість публікацій з питань фізичного виховання, спорту та туризму.



Сущенко Людмила Петрівна – завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, доктор педагогічних наук, доцент. Вона є автором багатьох наукових праць з професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.