

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ  
ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,  
ЗДОБУТКИ,  
ПЕРСПЕКТИВИ**



## РОЗДІЛ 2

# ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

*Авраменко І.Ф.*

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. На жаль, більшість студентів нашого університету, зокрема педагогічного факультету, ведуть малорухомий спосіб життя. Саме серед них формуються люди, які не можуть вважатися повністю здоровими, хоча поки що екстреної медичної допомоги не потребують [1].

Зовні непомітні болячки чи симптоми (хронічний гастрит, порушення дихання, гіпертонія, зайва вага тощо) з часом призведуть до серйозних захворювань, які важко вилікувати. Особливо тривожить той факт, що кількість студентів, які балансують на грані здоров'я й нездоров'я, катастрофічно зростає.

Сприяє низькому рівневі фізичної активності науково-технічний прогрес – автоматизація промисловості, розвиток транспорту, механізація домашньої праці, телефонізація, телебачення, які скоротили до мінімуму рухову активність людини.

Гіподинамія (мала рухливість) призводить, як це не парадоксально, до збільшення навантаження на серцевий м'яз. Коли людина ходить, біжить чи займається фізичними вправами, м'язи, натискаючи на судини (вени, артерії, що знаходяться поруч з м'язами), допомагають серцю перекачувати кров на периферію, а венами – до серця. Коли людина не рухається, цього не відбувається, серце швидко зношується, виконуючи важку роботу, а йому за хвилину доводиться

перекачувати 4-5 літрів крові. Під час роботи м'язів утворюються речовини, відбувається “згорання” тієї енергії, що надходить з їжею. При малорухомому способі життя, незбалансованому харчуванні запаси енергії відкладаються у вигляді жирів (надмірна вага), холестерину в судинах (стенокардія, інфаркт, інсульт), а відкладання солей веде до остеохондрозу [2].

Під час спокою більша частина легенів не бере участі у акті дихання, що спричиняє застій слизу. Тоді є більше шансів захворіти на пневмонію, бронхіт. Ось далеко не повний спектр тих змін, що відбуваються в організмі при гіподинамії (недостатня рухливість).

У розвинутих країнах це зрозуміли давно. У США фізкультуру і спорт називають другою релігією. Результати оздоровлення нації вражаючі: за останні 30 років смертність від серцево-судинних захворювань знизилась на 48 відсотків, тривалість життя населення зросла на 6 років. Досягти таких результатів у США вдалося завдяки загальнодержавній програмі, активній пропаганді. На екранах телевізора американці майже щотижня бачать, як активно проводять свій вільний час президент США, видатні люди країни, зірки кіно, естради. Люди там давно зрозуміли, що рух – це життя.

Фізкультура і спорт поліпшують стан здоров'я, надають упевненості у своїх силах, зміцнюють почуття самостійності та корисності людини для себе й оточення. Особливо це стосується людей, які народилися з фізичними вадами або внаслідок захворювання відстали від розвитку ровесників. Тому ми з великою пошаною ставимося до тих героїв Олімпіад, які, незважаючи на свої тілесні вади, не тільки стали повноцінними членами суспільства, але й досягли видатних результатів у спорті. Подібних прикладів можна навести багато.

Ще зовсім юним випускником технікуму фізкультури Віктор Чукарін зустрів війну. Служив в артилерії. Та в перші ж місяці війни був контужений, потрапив у фашистський полон. Ледве вижив. Коли його звільнили, він важив близько 30 кг. Коли повернувся додому в рідну Україну у місто Маріуполь, мати сприйняла його за чужу людину. Лише рубець дитячих років

допоміг впізнати рідного сина. Та вже наступного 1946 року Віктор вступає до Львівського інституту фізкультури, опановує секрети спортивної гімнастики. Сила волі, наполегливість, мужність, терпіння, працьовитість допомогли йому здійснити подвиг у спорті. Український гімнаст Віктор Чукарін на Олімпіадах 1952 та 1956 років здобув 7 золотих, 3 срібні і одну бронзову медалі.

Чи знаєте Ви, що багато видатних боксерів, чемпіонів Олімпіад, світу, Європи в дитинстві і в підлітковому віці мали слабе здоров'я, їх кривдили ровесники, але вони поставили за мету стати сильними. І стали, завдяки силі волі, наполегливості...

Щороку проводяться чемпіонати світу, Європи і раз в 4 роки – Олімпійські ігри для спортсменів-інвалідів. Бо й справді рух – це життя.

Проводяться великі міжнародні змагання і серед ветеранів. Українець Ярослав Новицький – 1945 року народження, почесний майстер спорту з плавання, дипломат, журналіст став 5-разовим чемпіоном ветеранських всесвітніх ігор-94 в Австралії, 5-разовим рекордсменом ігор-95 в Новій Зеландії. Тільки у 1995 році ветеран здобув 71 медаль (34 золоті, 27 срібних, 10 бронзових) на міжнародних змаганнях. Цей своєрідний світовий рекорд медалей поповнив "Книгу рекордів Гіннеса".

Людина біологічно "запрограмована" на велику рухову активність. Японські вчені помітили цікаву закономірність – за останні десятиліття зростання захворювань на діабет є пропорційним збільшенню кількості автомобілів. Пересування на колесах сприяє розвитку огрядності, яка призводить до цього захворювання. Спеціалісти підраховали, що для задоволення потреби в рухах дитина 3-4 років повинна робити щодня від 9 тисяч до 10,5 тисяч кроків, 5-6 років – 11-13,5 тисяч, семи – 14-15 тисяч, восьми-десяти – 15-20 тисяч, 11-14 років – 20-25 тисяч кроків.

Дослідники з питань фізичної культури вважають, що обсяг рухової активності за тиждень має становити 6-10 годин для людей старших 25 років; для віку 18-25 років – 10-14 годин; для



школярів – 14-21 год; а для дошкільнят – 21-28 годин на тиждень [3, 24].

У 88,9% активних фізкультурників ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У той же час у людей, які не займаються фізичною культурою, ризик серцево-судинних захворювань відсутній або мінімальний. У людей, які не займаються фізичною культурою, в тих же самих вікових групах ризик явний або виражений у 54%. Це означає, що переважна більшість свідомо чи в результаті необізнаності заперечує чи не єдиний засіб врятувати своє здоров'я, надаючи заняттям фізичною культурою лише незначну частину свого вільного часу (0,5% - жінки, 1,5% - чоловіки).

Американець Ларрі Левіс у день свого 100-літнього ювілею пробіг стометрівку за 19,4 секунди. А уславлений український борець Іван Піддубний виступав на змаганнях і перемагав до 75 років.

Жоден ледар не дожив до глибокої старості – це давній висновок лікарів. Життя без рухів неможливе так само, як без повітря, води та їжі. Колись лікарі говорили, що тіло без рухів схоже на стоячу воду – пліснявіє, псується та гние.

Мудреці казали: “Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жоден з ліків не замінить руху”. У слухності цього давно вже переконалися ті, хто живе за принципом: рух – це життя. Свої переконання, а головне – здоров'я, вони відстоюють не тільки на словах. Існує Всеукраїнська асоціація “Рух за здоровий спосіб життя”. Це ті люди, хто сам захищає своє здоров'я, а не купує його в аптеці. Адже існує могутній природний спосіб протистояти хворобам – активний рух. Члени асоціації дотримуються чудодійної “формули здоров'я”:  $10 + 10 = \text{здоров'я}$ . Розшифровується ця формула так: якщо ви підтягнетесь 10 разів на перекладині і подолаєте 10 км бігом щодня – здоров'я гарант. Рух – це справді життя [4].

Отже, підвищення фізичної активності студентів та пропаганда здорового способу життя є найголовнішими завданнями, що стоять перед викладацьким складом кафедри фізичного виховання і всього педагогічного колективу університету.

## Література

1. Агаджанян Н.А. Зерно жизни. - М.: Сов. Россия, 1977.
2. Агаджанян Н.А. Человеку жить всюду.- М.: Сов. Россия, 1982.
3. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - Минск: Полымя, 1982.
4. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.

*Василенко В.В.*

### **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ З БАСКЕТБОЛУ**

У наш час популярність ігрових видів спорту стрімко зростає. Це відбувається тому, що люди бажають спостерігати видовище, безкомпромісну боротьбу команд. Це стосується і баскетболу. Є дуже багато баскетболістів, які своєю грою здобули почесне право називатися зірками спорту. Цих людей наслідують, через це багато молоді прагне займатися таким видом спорту, як баскетбол.

Але щоб гра була цікавою і для отримання переможного результату спортсмени проходять багаторічний, тривалий тренувальний процес, який має на меті забезпечити їх необхідною фізичною підготовкою і широким спектром технічних елементів [2, 12; 4, 28].

Готовність спортсменів перевіряється передусім під час змагальної діяльності у баскетболі під час гри. На майданчику зустрічаються дві команди, які прагнуть перемоги. Ця боротьба буває дуже гострою та вимагає великої напруги розумових та фізичних здібностей. Гра будь-якої команди складається з атакуючих дій (напад), мета яких закинути м'яча у кошик суперника, та захисних дій (захист), мета яких перешкодити наступальним діям суперника.

Для того, щоб успішно грати у нападі та захисті, потрібно володіти технікою гри та вміти своєчасно її застосовувати проти конкретного суперника у конкретній ситуації [1, 131].